لك سيدتي

خبرات للمرأة العصرية
في الصحة والغذاء والملبس والمطبخ

محمد إسماعيل الجاويش

الدار الذهبية



بطاقة فهرسة

فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية

إدارة الشئون الفنية

الجاويش، محمد إسماعيل.

لك سيدتي: خبرات للمرأة العصرية في الصحة والغذاء والملبس والمطبخ/ محمد إسماعيل الجاويش – ط١ – القاهرة : الدار الذهبية، ٢٠٠٦م.

٢٠٨ ص؛ ١٧ × ٢٤ سم .

١- الصحة المنزلية .

٢- الطهي.

٣- الملابس .

أ – العنوان : ٨ شارع الجمهورية . عابدين .

رقم الإيداع: ٩٦١٩/ ٢٠٠٦

٦٤٨

المقدمة

إن الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يبدأ الحياة من حيث انتهى غيره، فكل جيل يرث خبرات الأجيال السابقة، يتلقاها ويستوعبها ويفيد منها، ويسلمها إلى الأجيال التالية والمتعاقبة كما من الخبرات النافعة تيسر الحياة وتذللها. بينما غيره من الكائنات الحية يكاد يبدأ الحياة من جديد، فليست له خبرات متوارثة فكل جيل منها يمارس الحياة وتنتهي معه خبراته.

ولذلك صار الإنسان هو المخلوق الوحيد القادر على بناء الحضارة التي هي كم من الخبرات المتوارثة المتراكمة والنامية تمكن الإنسان من المزيد من السيطرة على الموجودات وحسن الإفادة منها.

فالإنسان وهو يمارس الحياة يتعلم مما حوله من مظاهر الوجود والحياة، ويستفيد مما يتعلم ويكشف الجديد أثناء أدائه لدوره في الحياة، وهو بذلك يحافظ على خبرات الذين سبقوه ويضيف إليها.

وكما أن الخبرات تنمو في مجال العلوم فتؤدى إلى المزيد من الكشف والاختراع فهي أيضاً تنمو في مجال الخبرات العملية والشخصية، ويتم تبادلها بين أبناء الجيل كما يتم توارثها بين أبناء الأجيال المتعاقبة.

وهذا الكتاب يتضمن كمًّا من الخبرات المتعددة والمتنوعة في مجال الحياة العملية سواء في المجال الشخصي أو المجال العملي في المنزل ، وسواء كان ذلك في المجال الصحي أو المجال الغذائي أو غير ذلك من المجالات رأيت أن أجمعها وأنسق بينها حتى يتحقق لها المزيد من الانتشار كي تؤدي دورها في تيسير الحياة.

أرجو أن أوفق فيما قلت. والله الهادي إلى سواء السبيل،،،

المؤلف

هذا الكتاب

الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يبدأ من حيث انتهى سابقوه،ولذلك كانت له خبراته الموروثة عن الأجيال المتعاقبة التي تيسر الحياة وتذللها، فهو حين يمارس دوره في الحياة يتعلم فيما حوله من مظاهر الوجود والحياة، ويحافظ على خبرات السابقين ويضيف إليها.

وهذا الكتاب يتضمن العديد من الخبرات المتعددة والمتنوعة في مجال الحياة العملية، سواء في مجال الفرد أو مجال حياة الجماعة.

جمعها المؤلف ونسقها كي يتحقق لها الانتشار، وكي تسهم في تيسير الحياة.

الناشر


خبرات صحية

الصداع والصداع النصفي

الصداع: كلمة يراد بها وصف العديد من الأعراض، مثل الألم والدوار، وعدم الشعور بالراحة، وفي الحقيقة فإن الصداع عرض وشكوى وليس مرضاً، وأصبح من الضروري أن تعرف السبب وراء الصداع قبل البدء في العلاج فهذا أمر ضروري وخاصة بالنسبة لمن يعانون من نوبات الصداع الحادة.

والصداع: قد ينتج من آلام في الجيوب الأنفية أو في الأسنان أو اضطرابات العين وقد يسبب ألما في الوجه والجمجمة، ويسبب صعوبة تحديد المرض فقد اعتاد الناس الربط بين آلام الصداع والحالة النفسية بينما الحقيقة غير ذلك. وثمة نوع من الصداع يطلق عليه الصداع النصفي وهو نوع من الصداع يداهم نصف الرأس ويسبب الشعور باضطرابات غريبة في الرؤية والشعور بالاكتئاب، وقد يزداد الألم إلى درجة لا تحتمل.

وقد يرتبط الصداع النصفي بأسر بعينها فيصيب الكثير من أفرادها، وهناك نوع آخر من الصداع تسببه التغيرات المؤقتة في الأوعية الدموية المغذية للمخ وهذا النوع لا يرتبط بنطاق العائلة وأكثر الإصابة به تكون في الحال.

وقد يستغرق الصداع النصفي نصف ساعة وأحيانا يمتد فيستغرق أسبوعاً كاملاً، ويتخلص الفرد المصاب من الألم في الوقت بين النوبة والنوبة ويربط الأطباء بين الإصابة بالصداع النصفي والتوتر والعنف والغذاء، وكلها أسباب تسبب الغثيان والقيء وتصيب نصف الرأس ويضطرب الذي يعانيه من الضوء القوي والزغللة والفقدان المؤقت للبصر وينصح المريض بالراحة التامة والإخلاد إلى السكون في مكان هادئ ويستحسن إظلامه.

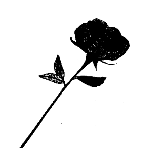
فقر الدم وفرط الدم

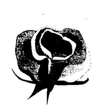
إذا كان عدد كرات الدم الحمراء منخفضاً، أو إذا كانت كيميا الهيموجلوبين في كل كرة منخفضة فتصير باهتة اللون، فهذا معناه أن الشخص يعاني من فقر الدم أو الأنيميا.

أي: مقدرة الدم على نقل الأكسجين قليلة مما يؤدي إلى عرقلة وظائف الجسم المختلفة، ويصبح لون الشخص المصاب باهتاً، ويشعر بالتعب والضعف بصفة دائمة.

ومثلما يوجد فقر الدم يوجد أيضاً فرط الدم أو فرط كرات الدم الحمراء أو زيادتها، حيث تزداد كمية الدم في الدورة الدموية بشكل غير عادي، ويصاحبها ارتفاع في مستوى الهيموجلوبين في الدم، وهذه الحالة تظهر غالباً عند المرضى الذين يعانون من أمراض القلب والرئة لفترات طويلة ويكون علاج فرط الدم بالتخلص من كمية الدم الزائدة عن حاجة الجسم أو بعلاج النخاع الشوكي باستخدام الفوسفور المشع أو أشعة إكس، وذلك للحد من قدرته على الإنتاج الزائد من كرات الدم الحمراء.

وذلك أن النخاع الشوكي هو المصدر الرئيسي لإنتاج كرات الدم الحمراء.





الكدمة والسحجة

السحجة: هي الاحتكاك الشديد للجلد دون أن يصاحبه تهتك، والسحجة تسبب ظهور الأوعية الدموية الدقيقة وقد يصاحبها نزيف.

وعلاج السحجة ينحصر في النظافة وذلك بغسل المنطقة المصابة بصابون ملطف وماء ثم يتم تغطيتها لكن إذا كان النزيف شديداً فيجب الضغط على المنطقة المصابة بقطعة شاش جافة ومعقمة أو بمنديل نظيف حتى يتوقف النزيف، ثم يتم تغطية الجرح مع مراعاة عدم ملامسة الجزء اللاصق من الضمادة للجراح.

والكدمة: تنتج عن إصابة الجلد بآلة غير حادة، فيظل الجلد سليماً لكن الإصابة تؤثر على الأنسخة والعضلات والأوعية الدموية والأعصاب والعظم الذي يقع تحت الجلد.

وقد تكون الإصابة ناتجة عن تسرب الدم بين العضلات والأنسجة الأخرى تحت الجلد.

وقد ينتج عن التورم تغير في لون الجلد كما ينتج آلام شديدة فيكون العلاج المبادرة بوضع كمادات باردة لتقليل التورم، ووقف النزيف والتخفيف من حدة الألم ثم توضع بعد ذلك ضمادة على المنطقة المصابة لوقف النزيف ثم عمل ضمادات دافئة بعد ذلك كي يمتص الجسم الدم من المنطقة المصابة.



القشعريرة والرعشة

هناك فارق بين القشعريرة والرعشة.

فالقشعريرة: تنتج عن عدم القدرة على التأقلم السريع على تغيرات درجة الحرارة في الجو، وقد يسببها لفحة برد مفاجئة، فتظهر آثارها على الذراعين في شكل بثرات تختفي بعد لحظات حيث يبدأ الجسم في التأقلم مع درجة الحرارة الجديدة المصاحبة للفحة البرد الطارئة.

وأحياناً يسبب التغير في درجة الحرارة تغيراً في نشاط الغدة الدرقية، أو اضطرابات هرمونية أخرى، وهو ما يسبب الشعور بالقشعريرة.

أما الرعشة: فهي التعرض لنوبة مفاجئة من الارتجاف مع الشعور بالبرد الشديد،ويصاحبه اصطكاك الأسنان وفي الغالب يعقبه ارتفاع في درجة حرارة الجسم.

والرعشة الحقيقة قد تنتج من الإصابة المفاجئة للدم بالعدوى البكتيرية أو الطفيلية، مثل الملاريا ويتأثر بالرعشة مركز التحكم في درجة حرارة الجسم الموجود في منطقة من المخت تحت سرير المخ أو (الهيبوثالامس) مما يضطر الطبيب إلى إجراء المزيد من الفحوصات.

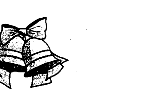




الصوديوم في الجسم

الصوديوم: ضروري للجسم لأن نقصه يؤدي إلى اضطراب في الجهاز الكهربي للقلب، ولكن من النادر أن يصاب الفرد بنقص الصوديوم لأن كل الأطعمة تحتوي بشكل طبيعي على نسبة من الصوديوم فإذا تناول أطعمة تتضمن نحو ألفي سعر حراري يومياً فإنه بذلك يكون قد تحصل على كفايته من الصوديوم ولا داعي لإضافة الملح أثناء الطهي أو على المائدة وذلك لأن الإفراط في تناول الأملاح يسبب احتباس السوائل في الجسم والدورة الدموية ويرفع ضغط الدم ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

ويمكن استبدال الملح بالتوابل من أجل إعطاء الطعام طعماً مستساغاً فنتحاشى الملح وأضراره إذ يوجد الكثير من التوابل والمواد الحريفة التي تكسب الطعام نكهة طيبة مثل الثوم والبصل والفلفل بدون التعرض لأخطار زيادة الملح في الطعام.

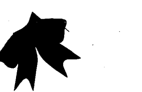



تكيف الجسم مع درجة حرارة الجو

المعروف أن درجة حرارة الجسم ثابتة عند (٣٧ درجة مئوية) من أجل أن يكون هناك توازن بين الحرارة الداخلية التي تحدث بنتيجة التفاعلات الداخلية في الجسم وبين الحرارة التي يفقدها عن طريق الإشعاع.

ويتم هذا التنظيم لدرجة الحرارة من خلال مركز خاص في المخ مهمته تثبيت درجة حرارة الجسم، فإذا كانت درجة الحرارة مثلاً مرتفعة ارتفاعاً شديداً في الجو، يزيد الإشعاع من سطح الجسم، فتتسع الأوعية الدموية الموجودة في سطح الجلد.

وهذا يؤدي بالتالي إلى تنشيط الدورة الدموية عند سطح الجلد، فيؤدي ذلك إلى التخلص من الحرارة الزائدة بطريقة الإشعاع وهذا أيضاً يؤدي إلى زيادة سرعة النبض وزيادة سرعة التنفس، مما يساعد بالتالي على التخلص من بخار الماء كما يساعد على زيادة العرق الذي يقلل من درجة الحرارة التي تكون زائدة ومرتفعة.

مواجهة الإغماء الحراري

يسبب الحر الشديد مضايقات كثيرة فيشعر الفرد بالكسل و التوتر العصبي أحياناً وكذلك فقدان الشهية، وسبب ذلك أن كمية الدم الموجودة في الأحشاء تقل، فيقل نشاطها وينعكس ذلك على الجسم بالخمول الجسماني والخمول الذهني، ويحدث أيضاً نقص في التمثيل الغذائي بالكبد مما يؤدي إلى إضعاف مقاومة الجسم.

مما يؤدي إلى حدوث الإغماء الحراري حيث يصبح الإنسان في حالة قلق وعدم اتزان ويشعر بالضعف والصداع لبضعة أيام قد يعقبها إغماء مفاجئ مصحوب بهبوط في ضغط الدم وحرارة الجسم وبرودة الأطراف وقد يحدث اضطراب في مركز توازن الحرارة في المخ فترتفع درجة الحرارة حتى تصل إلى (٤١ درجة مئوية)، ويحدث قيء وتقلص في العضلات وهياجه وينتهى الأمر بحدث إغماء وهبوط شديد.

ويعالج الجسم بتعويضه عما فقد من ملح وسوائل بإعطائه كمية كبيرة من محلول الملح عن طريق الفم أو الوريد وإعطاء المريض بعض المنبهات حتى يسترد عافيته وحرارته الطبيعية، وقد يحتاج المريض إلى نقله إلى مكان ذى جو بارد.

وإلى أن يتم نقله يعمل له بعض الإسعافات السريعة لمساعدة الجسم على التخلص من الحرارة الزائدة بعمل حمامات باردة وكمادات بالثلج فضلا عن محلول الملح بالفم أو بالوريد.



في مواجهة الحر

الوسيلة الوحيدة لتسرب الحرارة من الجسم عند ارتفاع الحرارة هو العرق الذي يفرزه الجسم، فيساعد على تلطيف درجة الحرارة إذا تركناه يتبخر من سطح الجلد.

وإذا جففنا العرق بالمنديل فلن تنخفض درجة الحرارة، وبذلك لا يحقق العرق وظيفته بل إنه في هذه الحاله يكون ضاراً، إذ يترتب عليه ضياع ماء الجسم دون أن يحقق فائدة، فلذلك ينبغي أن يترك العرق على سطح الجلد.

كما ينبغي الحد من تناول كميات كبيرة من الطعام لأن الطعام يحقق تدفئة للجسم وبالتالي يقوم برفع درجة حرارته، وفصل الصيف لا يحتاج الجسم فيه إلى رفع للحرارة ولذلك ينبغي أن نقلل من تناول كميات كبيرة من الطعام.

وينبغي أن يكون الطعام الذي نأكله في فصل الصيف خفيفاً، ونقلل من تناول الأطعمة التي ترفع درجة حرارة الجسم، مثل المواد الدهنية واللحوم، ونستعيض عنها بالخضر والفاكهة.

وبالنسبة للشراب لا مانع من تناول الماء البارد مع تناول كميات من ملح الطعام كي نعوض كميات الملح التي يفقدها الجسم عن طريق العرق،وإغفال ذلك قد يؤدي إلى لزوجة الدم، وهذا أمر يترتب عليه أخطار بالنسبة لمرض القلب والشرايين.

ويجب أن تكون الملابس خفيفة عند ارتفاع حرارة الجو، وينبغي أن تميل إلى اللون الأبيض أو الألوان الفاتحة كي تعكس أشعة الشمس،

وتقلل دخولها إلى الجسم، ويستحسن أن تكون الملابس واسعة فضفاضة خاصة حول الرقبة والصدر، وينبغي أن تكون من القطن، وتجنب الملابس المصنوعة من الصوف أو النايلون.

وينبغي الاهتمام بوسائل التهوية، واللجوء إلى الأماكن ذات الهواء الطلق ويمكن الاستعانة بوسائل التهوية الصناعية والآلية، مثل المراوح وأجهزة التكييف، فهي إلى جانب أنها تعمل على خفض درجة الحرارة فإنها تساعده في التخلص من الذباب والحشرات الطائرة التي تكثر في الصيف وفي أوقات ارتفاع الحرارة.

ويمكن لخفض حرارة الجسم الاستعانة بحمام من الماء الدافئ، وذلك لتنشيط الدورة الدموية، على أن يتم ذلك بعد أوقات تناول الطعام بوقت كاف.

ويمكن الاستعانة بالمظلة والنظارة الشمسية لأن ذلك يسهم في حماية الجسم والعينين من الأشعة الضارة.



في مواجهة البرد

ينصح الخبراء بالآتي لمواجهة البرد:

أولا: الملابس:

ينبغي أن تكون كافية إذ أنها تمنع تأثير البرد على الجسم فيحتفظ بدرجة حرارته العادية (٣٧ درجة) وعند ارتفاع درجة الحرارة لا ينبغي أن يبادر الإنسان بالتخفيف من الملابس وإنما يكون هناك تحسب لعملية التقلبات الجوية.

ثانياً: الغذاء:

يجب أن يتضمن الغذاء الأطعمة الغنية (بفيتامين جـ) مثل البرتقال واليوسفي والليمون والطماطم والخضروات الطازجة والبطاطس واللبن.

ثالثاً: الوقاية:

الابتعاد عن مرضى الأنفلونزا أو نزلات البرد، وإذا أصيب أحد أفراد الأسرة بهذه الحالات ينبغي أن يعزل في غرفة خاصة ذات هواء متجدد، وينبغي موالاة تطهير الفوط والمناديل عن طريق غليها في الماء.

رابعاً: الراحة:

ينبغي في حالة الإصابة ملازمة الفراش والراحة التامة إذ أن ذلك هو السبيل إلى الشفاء.

خامساً: الطعام:

يجب أن يكون الطعام مسلوقا بالنسبة لمن أصيب بنزلة البرد أو الأنفلونزا ويتضمن الشوربة الدافئة والخضروات وعصير الليمون والفواكه وخاصة البرتقال كما يتضمن اللبن.

سادساً: العلاج:

قدم الأطباء مجموعة من الأدوية التى تساهم في علاج نزلات البرد والأنفلونزا. وتتضمن:

١- الأسبرين من ٣ إلى ٦ أقراص.

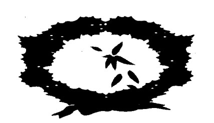
٢- فيتامين ج من ٣ إلى ٦ أقراص، أو حقنة في الوريد.

٣- نوفالجين كنين قرص ثلاث مرات يومياً.

٤- حقنة بنسلين ٤٠٠ وحدة في العضل يومياً.

٥- دواء مسكن للسعال إذا كان المرض مصحوباً بكحة.

٦- إذا صاحب المرض زكام يتعاطى المريض نقط في الأنف.




علاج نزلات البرد

يقول العلماء إنه لا يوجد -إلى الآن- علاج فقال للفيروس المسبب للأنفلونزا والبرد، ولكن توجد بعض الإرشادات التي تستعمل عند حدوث نزلات البرد. منها:

١- شرب كمية من عصير البرتقال أو الليمون.

٢- الالتزام بالراحة التامة بالمنزل حتى نتجنب المضاعفات.

٣- استخدام أدوات خاصة بالشخص لا يستعملها باقي أفراد الأسرة تجنباً للعدوى.

٤- تجنب استخدام المناديل التي استخدمت من قبل.

علماء بأن الأطباء يطلبون من المصابين بنزلات البرد والأنفلونزا تعاطي المضادات الحيوية رغم أنه ليس لها فاعلية في القضاء على الفيروسات، وهنا يجب **أن نتساءل: وما سبب تعاطيها؟**

المعروف أن مرضى نزلات البرد الحادة معرضون للعدوى البكتيرية،والتي قد ينتج عنها بعض المضاعفات مثل الالتهاب الرئوى، والتهاب الجيوب الأنفية، والتهابات الأذن لذلك يقوم الطبيب بمطالبة المريض بتعاطي المضادات الحيوية مع نزلات البرد من أجل الوقاية من هذه الأمراض أي أن المضادات الحيوية تكون هنا إجراءً وقائياً وليست للعلاج.




أصوات في المعدة

أحيانا تنبعث من المعدة أصوات يسمعها الذين يجلسون بجوار الشخص الذي تنبعث الأصوات من معدته فيشعر بالحرج.

هذه الأصوات تحدث بسبب تجمع الغازات في الأمعاء الغليظة بسبب ابتلاع الهواء أثناء الأكل أو الشرب.

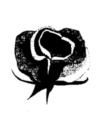
ولعلاج هذه الظاهرة التي تثير الحرج ينصح الأطباء باتباع الآتي:

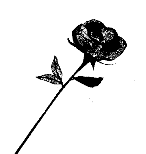
١- تجنب الأكل والشرب بسرعة.

٢- التقليل من الكلام أثناء الأكل إذ أن كثرة الكلام حين تناول الطعام يساعد على أن تدخل كميات من الهواء إلى المعدة.

٣- محاولة التخلص من التوتر العصبي أثناء تناول الطعام إذ أن ذلك يساعد على تراكم الغازات.

وفي أغلب الأحيان يتم التخلص من هذه الغازات عن طريق التجشؤ، وإذا لم يتم ذلك تظل هذه الغازات حبيسة وتصدر أصواتا في المعدة ولذلك ينبغي المبادرة في حالة استمرار صدور هذه الأصوات بالتأكد من أنها ليست بسبب اضطرابات في الأمعاء بالكشف بأشعة بالصبغة للأمعاء الدقيقة والغليظة كي يتمكن الطبيب من تحديد العلاج.





هشاشة العظام
مشكلة صحية عالمية

خطورة المشكلة:

أعلنت منظمة الصحة العالمية تحذيرها الخطير الذي يعلن أن مرض هشاشة العظام يأتي تالياً من حيث الخطورة لأمراض القلب.

التي تعد المشكلة الصحية الأولى في العالم ، ذلك لأن مرض هشاشة العظام يعاني منه حوالي (٢٠٠ مليون) سيدة في العالم بنسبة تقدر بنحو ثلث النساء فيما بين الستين والسبعين من العمر، وثلثي النساء بعد الثمانين أما الرجال فإن الإصابة بينهم بنسبة واحد إلى كل (٨) رجال.

سبب المرض:

ومرض هشاشة العظام سببه انخفاض الكثافة العظمية وتدهور النسيج العظمي ومع تزايد مسامية العظام تصبح هشة مثل الكتلة الإسفنجية، فيسهل كسرها، خاصة عظمة الساعد وعشق عظمة مفصل الفخذ وفقرات العمود الفقري.

البناء العظمي:

ويبدأ الإنسان في بناء الكتلة العظمية في مرحلة الطفولة وتصل إلى قمة النضج في سن ما بين (٢٥ و ٣٠عاماً).

ويمثل الكالسيوم مع المواد الأخرى حوالي (٦٥٪) من الكتلة العظمية، وتخزن العظام (٩٩٪) من الكالسيوم الموجود في جسم الإنسان.

ورغم ما تبدو عليه العظام من الصلابة فإن هناك عملية تجديد

وإحلال للكتلة العظمية بواسطة نوعين من الخلايا أحدهم يهدم والآخر يبني وذلك بصفة مستمرة، وأيضاً بمعدلات متساوية حتى تتجدد الكتلة العظمية.

ظهور المرض:

ويزداد معدل الهدم عن البناء مع تقدم السن لأسباب كثيرة حينئذ تزداد مسامية العظام وتفقد صلابتها فيحدث مرض هشاشة العظام.

والوراثة لها دور كبير في ظهور المرض يبلغ نسبته إلى (٣٥٪) والنظام الغذائي له دور آخر خاصة خلو العظام من الكالسيوم وفيتامين (د) والبروتينات وثمة سبب آخر هو نظام الحياة التي يحياها الفرد.

إذ أن التدخين وتناول الكحوليات، ومادة الكافيين في الشاي والقهوة وتعاطي بعض الأدوية وعدم ممارسة الرياضة كل ذلك يسهم في ظهور المرض ويعتبر من مسبباته.

العلاج:

الأسلوب الأمثل لعلاج المرض هو الجانب الوقائي وذلك من خلال بناء كتلة عظمية سليمة من خلال مرحلة الطفولة والمراحل المبكرة التي تنمو خلالها العظام إذ أن هذا يقلل كسور هشاشة العظام في مرحلة الكهولة بنسبة (٥٠٪).

وللتغذية وتناول الكالسيوم دور مهم في تكوين العظام وأيضاً في سلامتها والمحافظة عليها، وتسهم الرياضة دور بارز في هذا المجال.





أمراض سوء التغذية

الغذاء يفترض أن يكون متوازناً وجيداً حتى يحقق بناء الأجسام القوية السليمة الخالية من الأمراض فيجب العناية باختيار الغذاء الجيد ليفي بحاجات الجسم فلا يكون هم الفرد أن تمتلئ معدته وإنما يكون حريصاً أيضاً على تلبية حاجات الجسم العديدة والمتنوعة حتى يضمن إشباع حاجات الجسد ويكون لديه الحيوية والكفاءة في العمل في الوقت الذي يستمتع فيه بالحياة.

وإذا لم يحصل الجسم على كفايته من بعض أو كل العناصر الغذائية أو في حالة عدم تمكن الجسم من الاستفادة من المواد الغذائية التي يتناولها الفرد فإن الجسم يعاني من سوء التغذية وتتراكم عليه الأمراض.

ونستطيع أن نوجز أهم أسباب سوء التغذية المرتبطة بالفرد فيما يلي:

١- الجهل الغذائي وانتشار العادات الغذائية الضارة.

٢- نقص أو زيادة أحد العناصر الغذائية عند تناول الغذاء.

٣- عدم استفادة الجسم بالغذاء بسبب ظروف مرضية وتكون أمراض سوء التغذية على النحو التالي:

أ- إذا تعرض الفرد لسوء اختيار الغذاء أو نقص عن احتياجاته في حالة نقص البروتين يصاب بالعديد من الأمراض.

ب- في حالة نقص الحديد يصاب بالأنيميا.

ج- في حالة نقص الكالسيوم وفيتامين (د) يصاب الأطفال بالكساح.

ء- بسبب نقص فيتامين (ب) ينتشر مرض البري بري.

هـ- يصاب السكان الذين يعتمدون في غذائهم على الذرة ببعض الأمراض ومنها البلاجرا.

ويمكن علاج بعض الأمراض على النحو التالي:

أ- النحافة:

تحدث النحافة بسبب نقص الوزن عن الوزن الطبيعي بسبب نقص أو سوء التغذية أو بسبب زيادة النشاط الذي يبذله الفرد عن الكميات التي يتناولها من الأطعمة التي تولد الطاقة (المواد الكربوهيدراتية والدهون) وقد تكون النحافة وراثية.

وتعالج النحافة بتناول الأطعمة المولدة للطاقة بكثرة، ويتناول الأغذية التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية، مع الحصول على قسط وافر من الراحة ويستحسن الخروج إلى المتنزهات وتناول الأطعمة بها من أجل فتح الشهية.

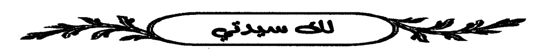
ب- السمنة:

إذا زاد وزن الفرد عن الوزن المثالي المناسب للطول والسن والجنس فهو حينئذ يعاني من السمنة.

ومن أجل مواجهة هذه الحالة عليه أن يتبع الآتي:

١- الإقلال من تناول الأطعمة التي تحتوي على المواد النشوية أو السكرية أو الدهون وهي المواد المولدة للطاقة فقط بتناول الكميات المناسبة والتي يحتاجها الجسم.

٢- يتأكد الفرد من أن الغذاء يتضمن جميع العناصر الغذائية وبالكميات التي يحتاجها الجسم.



ج- حب الشباب:

نوع من البثور أو البقع السوداء تظهر على الوجه بسبب الإفراط في تناول الأطعمة الدهنية والسكرية والنشوية مع نقص فيتامين (أ) في الغذاء خاصة في مرحلة المراهقة.

ويكون العلاج على النحو التالي:

١- تناول الخضروات التي يكثر بها فيتامين (أ) ومنها الفجل والجرجير والخضروات الأخرى.

٢- الإقلال من الأطعمة التي تكثر بها المواد الكربوهيدراتية والدهنية والمخللات.

٣- غسل الوجه جيداً عدة مرات في اليوم باستخدام الماء الدافئ وصابون يدخل في صناعته الكبريت.

(ء) ضعف الإبصار:

يعاني بعض الأفراد من ضعف الإبصار بسبب نقص الغذاء الذي يتناولونه في فيتامين (أ)، وهذا يؤدي إلى ضعف الرؤية عامة وضعف الرؤية خاصة في الضوء الخافت، ويسمونه في هذه الحالة العشى الليلي.

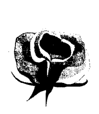
وعلاج هذا المرض يكون بالإكثار من تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (أ) وفيتامين (ب).



في بيتنا صيدلية

م	اسم الدواء	دواعى الاستعمال
١	مسكنات (أسبرين- نوفالجين- روح النعناع الأثير).	الصداع، الأنفلونزا، المغص، رشح الأنف والبرد.
٢	قطرة بنسلين- مرهم تراميسين- محلول اليوريك.	احمرار العين وبعض الإفرازات الصديدية، والمحلول لغسلها.
٣	نشادر- نقط الكورامين.	لمواجهة الدوخة أو الإغماء.
٤	أنبول أدرينالين.	نزيف الأنف.
٥	زيت القرنفل.	مسكن للأسنان.
٦	كورامين.	الشعور بالهبوط.
٧	أسبرين- دهان.	الآلام الروماتيزمية.
٨	سباوموسيبالجين (أقراص/ حقن)	المغص.
٩	مرهم.	للحروق.
١٠	فالنيل.	مهدئ للأرق.
١١	تيهارول.	للإسهال
١٢	أتسبركير.	حساسية الجلد.
١٣	فيستال أو ريموجين.	عسر الهضم.

١٤	انتو سيد.	تطهير الأمعاء.
١٥	لبوس جليسرين.	الإمساك.
١٦	زيت كمون.	حساسية الصدر والكحة.
١٧	زجاجة غرغرة.	لالتهاب الحلق.
١٨	صبغة يود- ميكروكروم- كحول	مطهرات للجروح.
١٩	محلول ديتول أو محلول سافلون	مطهرات عامة.
٢٠	أدوية بسيطة مثل الترمومتر قطن طبي، شاش معقم	مطهرات عامة.





أوقات تناول العلاج

حين يعالج الطبيب مريضه بتعاطي الأقراص فإنه يطالبه أحيانا بتعاطي هذه الأقراص قبل تناول الطعام وفي أحيان أخرى يطالبه بتعاطيها بعد أن يتناوله، وفي بعض الأحيان يطالبه بتعاطيها خلال تناوله الطعام.

فلماذا يكون الاختلاف في تعاطي الأقراص ولماذا يصر الطبيب على حالة بعينها. يجب أن يكون المريض على ثقة أن الطبيب يتخير ما ينفعه ويناسب حاله ويجب أن يكون على ثقة أيضاً أن مخالفة إرشادات الطبيب تجلب الضرر والخطر.

إن بعض الأدوية تسبب تهيج الغشاء المبطن للمعدة إذا كانت خاوية، ولهذا ينبغي أن يكون تناول الأدوية أثناء الطعام لكي تمتزج به الأدوية وبالتالي تجنب تأثيرها المباشر على الغشاء المبطن للمعدة والجزء العلوي من الأمعاء. وإن بعض الأدوية يتم امتصاصها بشكل جيد إذا كانت المعدة خالية لذلك فإن الطبيب ينصح بتناولها قبل الوجبات وذلك من أجل الحصول على أقصى وأسرع فاعلية.

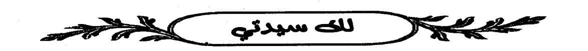
وهناك أدوية تفقد فاعليتها تحت تأثير العصارة المعدية، ومن ثم يجب أن نتناولها في الأوقات التي ينخفض فيها تأثير هذه العصارة فيكون تناولها أنسب بعد تناول الطعام. وهناك أدوية يجب أن يتناولها المريض كل عدد معين من الساعات طوال الليل والنهار، وذلك مثل المضادات الحيوية التي ينبغي أن تحتفظ بمستوى معين لها في الدم لتتمكن من القضاء على البكتيريا التي تسبب العدوى والالتهابات. إن معنى هذا ضرورة أن يلتزم المرضى بإرشادات الأطباء التي يقدمونها للمرض وتوضيح طريقة وأوقات تناول العلاج.

تخزين الأدوية

اعتاد الناس الذين يتعاطون الدواء التأكد من تاريخ الصلاحية المدون على العلبة الخارجية للدواء.

لكن الأدوية المستحضرة التي يقوم الصيدلي بإعدادها سائلة تتطلب مهارة في التعرف على مدى صلاحيتها، والصيدلي هو خير من يقوم بذلك، لكن يجب ملاحظة أن الأدوية السائلة التي يدخل في تركيبها الماء أو الكحول تزداد تركيزاً مع الوقت وسبب ذلك تبخر الكحول أو الماء، وهذا يؤثر على مدى فاعليتها أو فاعلية الجرعة المحددة لذلك ينبغي عرضها على الصيدلي للتأكد من صلاحيتها.





الزّكام

يتمثل الزكام في نزول إفرازات من الأنف تشبه الصنبور المفتوح هذه الحالة تعرف بالسيلان الأنفي.

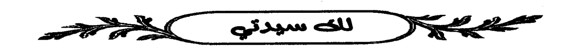
سببها حساسية الشخص لمواد معينة،فيقوم الغشاء الرقيق المبطن للأنف بفرز هذا السائل الذي يشبه الماء لمواجهة ما تعرض له صاحبه من أتربة وأدخنة وكيماويات من أجل حماية الجسم وطرد هذه الملوثات.

وهذا السائل المائي يخالف ما تفرزه الجيوب الأنفية عند إصابة الشخص بالالتهاب، إذ تقوم الجيوب الأنفية عند التهابها بفرز إفرازات سميكة ذات لون أصفر أو أخضر.

ومن هنا يمكن التفرقة بين الحساسية التي ينتج عنها السائل الذي يشبه الماء وبين الالتهاب الذي ينتج عنه الإفراز السميك الأصفر أو الأخضر اللون.

ويكون علاج الزكام بمضادات الحساسية من أجل التحكم في إفراز هذا السائل من الأنف.



علاج السُّعال

السعال يحمي الجهاز التنفسي من الهواء الملوث ومن الأجهزة الغريبة ومن تراكم المخاط.

لذلك فهو جزء من نظام عظيم لتنقية الرئتين والشعب الهوائية والممرات الهوائية من الشوائب المهيجة للأنسجة إذ أنه حين تدخل أية ملوثات للقصبة الهوائية يتم إرسال إشارة فورية إلى مركز السعال الموجود في المخ، فيقوم هذا بدوره بإرسال رسالة إلى عضلات الصدر، فتقوم بالانقباض لتسبب السعال كي ينقي الممرات الهوائية، وإذا هاجم الميكروب الشعب الهوائية والرئتين يبدأ التهاب يسبب تهيجاً يؤدي بدوره إلى السعال.

إن السعال نوعان:

١- **السعال الجاف**: وينتج عن تهيج الأنسجة بسبب التدخين أو استنشاق الدخان أو غيره من الملوثات في الهواء ويكون علاجه بتجنب الهواء الملوث والإقلاع عن التدخين والتهوية الجيدة.

٢- **السعال الذي يصاحبه بلغم**: وهو الذي يطرد المخاط والبصاق والصديد الناتج عن العدوى ويتم علاجه بالمضادات الحيوية وتحفيز السعال وليس تهدئته كي يقوم بطرد السوائل المتراكمة بدلاً من أن تتراكم في الرئتين.



التحصين ضد الأمراض

تحرص كل الشعوب في كل بلدان العالم على تحصين الأطفال لديهم ضد الأمراض،حيث تقوم الأجهزة المعنية بتطعيم الأطفال في مواعيد محددة كفلتها القوانين والتشريعات، وفرضت العقوبات على مخالفيها حفاظاً على صحة أطفال اليوم الذين هم رجال الغد.

ذلك أن التطعيم يعتبر من أهم الوسائل في العصر الحديث للتحصين ضد الميكروبات والوقاية من الأمراض،ويكون التركيز دائماً على الأطفال الذين هم البراعم المتفتحة للحياة والذين هم أمل الشعوب في غدها وأملها في مستقبلها، فيشبوا أصحاء الجسم لديهم من المناعة ما يحصنهم ضد الأمراض التي تحاول أن تصيبهم فتهدد حياتهم وتضعف أجسامهم.

وكل الشعوب تحرص على تحصين الأطفال بعد الستة شهور الأولى من أعمارهم لأن الطفل في هذا العمر تتناقص لديه المناعة المدخرة في جسده والتي حصل عليها من الأم أثناء الحمل، إذ تقل هذه المناعة بعد الولادة شيئاً فشيئاً حتى تصل إلى الدرجة التي لابد من التدخل معها لرفعها ثانية بالتطعيم.

زيارة المريض

يجب أن تكون زيارة المرضى وسيلة تملأ نفوسهم بالأمل والبهجة وتترك في نفوسهم الراحة والفرحة.

ويجب أن تكون الزيارة خفيفة لأنه من الواجب أن تتاح لهم أكبر الفرص للراحة والاسترخاء.

وينبغي أن تكون في المواعيد المناسبة والمحددة التي يسمح بها الطبيب، ولا داعي لاصطحاب الأطفال حتى نوفر للمرضى الهدوء.

ومن الأفضل ألا نحمل للمرضى أطعمة، لأن لكل مريض غذاء خاصاً به يتناسب مع ظروف مرضه ولكل مريض نظامه الخاص به والذي يوصي به الطبيب لاسيما وأن المستشفى دائماً تقوم بإعداد الطعام الصحي المطلوب والذي يتناسب مع كل حالة وتتوافر فيه المواصفات المطلوبة.

وينبغي التزام الهدوء والسكينة حتى لا نزعج مريضنا أو المرضى الآخرين القريبين منه، لأنهم جميعاً في أمس الحاجة إلى الراحة والسكينة.

وينبغي أن يكون الحديث مع المريض حديثاً يبعث الأمل والتفاؤل ويرسم على شفتيه البسمة.

ومن الخطأ أن تكون الزيارة حديثاً عن الأمراض والأوجاع لأننا بذلك نزيد آلامه وأوجاعه.

فالواجب أن نصرف ذهنه عن المرض، ونسمعه أخباراً متفائلة سعيدة، أو حكايات لطيفة ترفع روحه المعنوية والنفسية، فتكون عاملاً مساعداً على التعجيل بشفائه وتحسن صحته.

مع العيون

إزالة جسم غريب من العيون

تفرز العين الدموع التي تقوم بحمايتها من الغبار وآثار التربة والملوثات الجوية الأخرى.

أحيانا قد تلتصق ذرة من الذرات بالغشاء المبطن للجفن الأعلى للعين ويمكن إزالتها بشد الجفن إلى الخارج وأسفل للتخلص من هذه الذرة فإذا لم نتمكن يمكن قلب الجفن للبحث عن الجسم الغريب فإذا ظهر يمكن إزالته بقطعة مبللة من القطن.

وإذا ظهر الجسم الغريب فوق القرنية فهذا أمر من اختصاص الطبيب الذي يقوم بإزالتها مستعينا بوضع نقط من المخدر الموضعي كي يتيسر أداء عمله بدون إلحاق ألم للمريض.

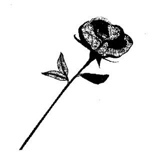


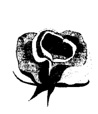
التهابات الملتحمة

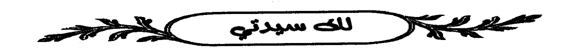
الملتحمة هي الغشاء الرقيق المبطن للجفون ويغطي مقلة العين قد تصاب بالالتهاب، وهو مرض معدي للغاية، سببه العدوى بالمكورات العنقودية وأنواع أخرى من البكتيريا وقد تكون العدوى ناتجة عن الفيروسات.

والتهاب الملتحمة مرض سهل الانتشار، إذ يمكن أن ينتقل من شخص إلى آخر بسرعة فائقة ومظهر الإصابة يتمثل في ازدياد الدموع الغزيرة ثم الشعور بالحرقان في الجفون، مع احمرار وتورم الجفنين، حينئذ يجب مواجهة المرض بالنظافة التامة لمواجهة انتشار المرض وانتقال العدوى من شخص إلى آخر أي إعادة الإصابة لنفس الشخص المصاب ويجب غسل المناشف جيداً، مع عدم استخدام منشفة المريض.

ويقوم الطبيب بعمل مزرعة لتحديد الميكروب المسبب للمرض وتحديد العلاج المناسب.







قروح في الفم

يصاب الكثير من الناس بقروح في الفم تسبب الكثير من الآلام، وينصح عند التعرض لهذه القروح باستعمال الزبادي وأقراص الخميرة، إذ أن لهما تأثيراً طيباً في علاج هذه القروح وفي الوصول إلى الشفاء.

وينصح الأطباء باستخدام مخدر موضعي للتخفيف من حدة الألم، والمضمضة بالمضاد الحيوي (تيترا سيكلين ٢٥٠ ملليجرام)

على أن يكون محلولا ولمدة خمس دقائق ثم يبتلع المريض المحلول بعد المضمضة وتكرر هذه العملية (المضمضة) خمس مرات في اليوم.



التبول الكثير

الشخص الذي يتمتع بصحة جيدة لن يتبول بكميات كثيرة، ولن يشعر بالرغبة لمرات عديدة، وإنما سوف يكون معدل الرغبة في التبول عنده أربع مرات في اليوم الواحد، أما الأشخاص الذين يرغبون في التبول أكثر من ذلك ويصاحب التبول شعور بالحرقان، وعدم القدرة على استكمال التبول فهو يعاني من متاعب صحية أظهرها التهاب المثانة البولية والتوتر العصبي، فضلاً عن العديد من العوامل الأخرى مثل الإفراط في شرب السوائل وبعض الأدوية فضلاً عن أمراض الكلى والسكر واضطرابات الجهاز البولي مما يجعل اللجوء إلى الطبيب أمراً ضرورياً.

التهاب البرسة

البرسة وسادة لينة من الدهون تقع بين طرفي المفصل كي تعمل على تزلقهما بسهولة وتحركهما في يسر وهي توجد في مفاصل الكوع والأكتاف والركبة والفخذين، إذ أن انزلاق وتحرك هذه المفاصل بسهولة يعتمد على حالة البرسة.

وقد تصاب البرسة بالالتهاب بسبب إصابة المفصل أو بسبب التعرض لحادث أو للضرب أو بسبب حمل أحمال ثقيلة.

ويعالج التهاب البرسة بوضع الكمادات الباردة والمسكنات مثل الأسبرين تحت إشراف طبي على المنطقة الملتهبة إذ إنها تسهم في تخفيف الألم ويقوم الأطباء أحياناً بحقن البرسة بمخدر موضعي أو باكلورتيزون.

علاج الزغطة

الزغطة هي الفواق، أو هي مجموعة من التقلصات التي تحدث في الحجاب الحاجز وهي في أغلب الأحوال تنتهي دون مساعدة.

ومن أجل المبادرة بالتخلص منها وبسرعة يمكن الاستعانة بأحد هذه الوسائل.

١- شرب كوب من الماء البارد بدون توقف.

٢- مضغ قطعة من الخبز الجاف.

٣- الامتناع عن التنفس لمدة عشرين ثانية.

٤- يقوم الشخص الذي يعاني الزغطة بالتنفس في حقيبة ورقية بعد أن يثبت فتحتها جيداً وبإحكام على الأنف والفم وهذا يؤدي إلى تركيز ثاني أكسيد الكربون في الحقيبة، وهذا يساعد على تهدئة حدة الزغطة.

فوائد التدليك

للتدليك فوائد عديدة منها تنشيط الدورة الدموية واسترخاء العضلات.

ولذلك يحرص الرياضيون المحترفون على التدليك حيث يسهم في إرخاء العضلات المشدودة والمتعبة.

أيضاً يحتاج المرضى الملازمون الفراش للتدليك للحفاظ على قوة العضلات والوقاية من تعرضها للضمور بسبب عدم الاستعمال والتدليك يعتبر نوعاً من الرياضة السلبية لاسيما إذا كان يتم من خلال المتخصصين.

أسباب الإغماء وعلاجه

هناك أسباب عديدة للإغماء منها الانخفاض المفاجئ والمؤقت لتفق الدم والأكسجين إلى المخ.

ومنها الجوع الذي يسبب هذا الانخفاض كما يسبب الانخفاض في تدفق الدم والأكسجين بعض الأدوية أو التعرض للانفعالات العاطفية وربما كان التغير المفاجئ لوضع الجسم هو السبب.

وتختلف القابلية للإغماء من شخص لآخر ويستعان بالنشادر في علاج حالات الإغماء لذلك فهو من الأدوية التي ينبغي تواجدها في صيدلية المنزل.

من أجل حماية المفاصل

يوجد في الهيكل العظمي للإنسان ما يزيد على (١٨٧) مفصلاً تحقق له مرونة عجيبة وتتعاون للاحتفاظ بحالة العمل الكفء، ومن أجل حماية هذه المفاصل مما قد يصيبها من التهابات يقدم العلماء مجموعة من المقترحات على النحو التالي:

١- أن يكون الطعام متوازناً يحتوي كثيراً من الخضروات دون الإسراف في الدهون، بحيث لا نسمح بزيادة كبيرة في الوزن تزيد العبء على المفاصل.

٢- يرى الخبراء أن راحة الجسم تبدأ براحة القدمين، وبالتالي فإن متاعب الجسم قد تبدأ هي الأخرى بسبب القدمين، لذلك ينصحون

باختيار الأحذية بعناية، إذ أن الأحذية المؤلمة لا تلائم القدم.

لذلك يرون أن نجرب فردتي الحذاء معاً، وعند الإحساس بأي عدم ارتياح ننصرف عن شراء الحذاء، ويجب أن تكون نصف بوصة على الأقل بين إصبع القدم الكبيرة ونهاية الحذاء، وإذا كان الحذاء ضيقاً فإنه يمكن شده بمشد خاص للأحذية.

٣- ينبغي تغيير الحذاء على الأقل مرة كل يوم إذ أن الشخص ينبغي أن يرتدي حذاء آخر على الأقل بالمساء.

إذ ينصح الخبراء باستعمال أحذية مختلفة في أثناء المشي والعمل، لتطمئن أن القدمين لا تضغطان بنفس الكيفية طول النهار.

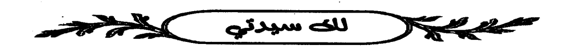
٣- غسل القدمين كل يوم بماء دافئ مع تجفيف ما بين الأصابع مع الاستعانة ببودرة التلك إذ أن ذلك يسبب استرخاء وراحة القدمين.

٤- تغيير الجوارب كل يوم ذلك أنها فضلا عما تسببه من روائح كريهة فإن جفافها على القدم يسبب احتكاكاً بالجلد.

٥- ضرورة السير بالقدمين حافيتين كل يوم مسافة متوسطة في البيت أو على العشب. وبالنسبة للأطفال لا يلبسون أحذية قبل أن يبدءوا بالمشي ويجب أن تكون متسعة.

٦- في حالة الإحساس بالمتاعب في القدمين ينبغي استشارة الطبيب المختص والاستعانة بالبودرة والكريمات بعناية وهناك عديد من أنواع التدليك المناسب التي تزيل هذه الآلام، مع الاستعانة الدائمة بحمام الماء الدافئ.



نحو أسنان قوية

إن التهاب اللثة هو المرض اللئيم المزمن الذي يهدد الأسنان ويتلفها شيئاً فشيئاً، وبعد مدة يشعر الإنسان بالخطر ذلك أنه لا يحس بها الإنسان في البداية، ولكن يدرك في النهاية أنه في الطريق إلى أن يعيش بلا أسنان.

وأفضل وقاية تحمي الأسنان من مرض البيوريا أو التهاب اللثة هو تنظيف الأسنان بالسواك أو الفرشاة إذ أن ذلك ينشط الدورة الدموية في اللثة، وهذا بدوره يؤدى إلى زيادة مناعتها ضد هذا المرض اللئيم.

إن اللثة تغطي الأسنان وتحميها وتثبتها في مكانها، كما أنها تتميز باللون الوردي الجميل وتعطى الأسنان الشكل الهندسي الجميل ويمكنها من الظهور بالمظهر الحلو مع تمكينها أيضاً من أداء دورها في مضغ الطعام، لكن إذا أصيبت بالالتهاب تزول نضرة اللثة، وتتباعد الأسنان وتنزف اللثة عند تنظيفها بسبب الجيوب التي تتكون ويتجمع فيها بقايا الطعام والبكتيريا.

إن أفضل وقاية هو استخدام الفرشاة والسواك بطريقة سليمة، وإذا ما تكونت رواسب جيرية فلنبادر بإزالتها، إضافة إلى التغذية الصحيحة التي تتوفر فيها العناصر الغذائية الضرورية.

وثمة أمر آخر يؤدي إلى سلامة الأسنان هو تناول الأغذية الجافة وهرسها بالأسنان إذ أن ذلك يقوي اللثة ويحصن الأسنان خلافاً للأطعمة

الرخوة، إذ هي من عوامل ضعف اللثة والأسنان.

أسنان الأطفال:

وبالنسبة للأطفال يجب أن نكون على يقين من أن المحافظة على صحة أسنانهم (اللبنية) يجنبهم مشاكل كثيرة في المستقبل، ويعفيهم من اكتساب عادات غير صحية في المضغ والكلام، كما يجنبهم مشاكل نمو الأسنان وترتيبها.

والأم هي مصدر الغذاء، والعنصر الأساسي لتجنب أي متاعب للطفل أثناء الحمل، إذ أن معظم أسنان الطفل تبدأ حويصلاتها في التكون وهو جنين، ولذلك لابد للأم الحامل أن تكون في صحة جيدة، ولا تتناول أي أدوية أو عقاقير، خاصة أثناء الثلاثة أشهر الأولى والثلاثة الأخيرة من فترة الحمل.

توجيهات لرعاية الأسنان:

- ينبغي أن تغسل الأسنان أولاً بالماء الفاتر.
- تستخدم الفرشاة بعد ذلك بعد وضع طبقة من معجون الأسنان وهي جافة.
- يبدأ التنظيف بالفرشاة من أعلى إلى أسفل.
- ينبغي الغرغرة بلوسيون مطهر لمدة عشر دقائق.
- تمرر كل أسبوع عود (خلة) بين الأسنان للتخلص من بقايا الطعام التي لا تصلها الفرشاة.

مواصفات الفرشاة الجيدة:

- أن تكون شعراتها طويلة لتتمكن من تخليص الأسنان من بقايا الطعام التي تكون بينها.

- تكون مناسبة من حيث الخشونة والليونة لحالة اللثة.

- يكون حجمها صغيراً كي يسهل تحريكها في الفم حيث يمكن أن تصل إلى الضروس الخلفية.

- تشطف جيداً بعد الاستخدام، وتترك لتجف حتى لا تفسد خصائصها.

- يجب أن تكون الفرشاة ذات يد مقوسة كي تتمكن من الوصول إلى منطقة التقاء الأسنان باللثة.

- يجب أن يتم تغييرها كل ثلاثة أشهر.



العلم وسلامة القلب

نشرت جمعية القلب الأمريكية بحثاً تضمن عدة نصائح من أجل سلامة القلب. من ذلك ضرورة تناول الأسماك الدسمة مثل السلامون وسمك الماكريل والتونة والسردين على الأقل مرة واحدة في الأسبوع لأن ذلك يقلل من فرص الإصابة بالهبوط المفاجئ في القلب لأنه يوجد بها حمض (أوميجا ٣) وهو يتخلل الأنسجة والشرايين ويحمي القلب ويقلل سرعة ضرباته ويمنع تكون الجلطات ويقاوم تصلب الشرايين.

أما جامعة كاليفورنيا ديفيز فقد نشرت بحثاً ذكرت فيه أن الشيكولاتة تحتوي على مستوى عال من (الفينول) وهو أحد الكيماويات التي تقاوم أمراض القلب كما يوجد (الفينول) أيضاً في القهوة والشاي.

وهذه المادة تقاوم السكتة القلبية بمنعها الدهون من الأكسدة في الأوعية الدموية. ويقول الدكتور (ويليامز) في كتابه "الغضب يقتل": إن الذين يستجيبون للأحداث اليومية بانفعالات عنيفة عمرهم أقصر من غيرهم لأن الجسم الإنساني كله يتأثر بالانفعالات الشديدة خاصة الشرايين والجهاز المناعي والمعدة، ذلك أن هرمون (نورأدرينالين) ينطلق مباشرة نحو القلب فيزيد من دقاته خمس مرات أكثر من نبضه الطبيعي فتنقبض الشرايين، فتدفع بالدم إلى العضلات ويرتفع ضغط الدم.

وتؤكد دراسات حديثة أن الأسبرين يقلل من خطر الإصابة بالجلطات لدى المصابين بمرضى القلب، وأن المشي يومياً ضرورة لصحة الإنسان، ذلك على الأقل لمدة نصف ساعة يومياً، فالنشاط الرياضي يقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب والسكر وارتفاع ضغط الدم وسرطان القولون.

مع الشيوخ والشيخوخة

الشيخوخة: ماذا تعني:

يتقدم العمر بالإنسان منذ ولادته إلى أن يموت، وتقدم العمر يعني تغيّر في العمليات الحيوية الخاصة بالبناء والهدم داخل الخلايا والأعضاء، وإذا وصل هذا التغير إلى نسبة (٦٥٪) في شخص ما فإن هذا يعني تقدم سنُه.

وهناك عوامل تؤدي إلى إحداث هذا التغير منها تقدم السن،ومنها الأمراض المختلفة التي تسرع في إحداث هذا الغير، لكن هناك عوامل أخرى تؤثر في الإسراع نحو هذا التغيير أو البطء فيه أهمها التغذية الصحية المتوازنة والعوامل النفسية وممارسة الرياضة.

ويمكن القول بأن حياة الإنسان وأسلوب ممارسته لهذه الحياة، واستعداده الوراثي، وعوامل البيئة المختلفة هي التي تحدد السن الذي تبدأ فيه الشيخوخة.

وقد ارتفع عمر الإنسان في هذا العصر عما كان عليه من قبل، ويزداد ارتفاعاً في الدول المتقدمة (أمريكاً وأوربا) عنها في البلاد الأقل تقدماً (أفريقيا وآسيا وأمريكا الجنوبية) بسبب العوامل السابقة فضلاً عن تحسن صحة البيئة ووسائل العلاج.

وتعيش النساء بصفة عامة أطول من أعمار الرجال في كل المجتمعات وفي كل العصور.

متطلبات الفرد أثناء الشيخوخة:

المعروف أن الإنسان بتقدم عمره يقل نشاطه، وأيضاً تقل مدى

استفادته من مكونات الغذاء ومدى قدرته على هضم الأغذية، وذلك فضلاً عن الأمراض التي تصاحب الشيخوخة أحياناً مثل اضطراب الدورة الدموية وارتفاع ضغط الدم وعسر الهضم ومرض البول وما إلى ذلك من أمراض ارتبطت بالشيخوخة.

ولذلك فإن متطلبات الفرد أثناء الشيخوخة تختلف عنها أثناء فترات العمر السابقة.

إن انخفاض نشاط الفرد يقلل من احتياجه للأغذية التي تعطي سعرات (الدهون والكربوهيدرات) في الوقت الذي ينبغي فيه الحرص على تناول الأغذية التي توفر الفيتامينات والأملاح المعدنية.

وهذا يتطلب مراعاة بعض الإرشادات الغذائية.

إرشادات غذائية:

١- ينبغي أن يتضمن الغذاء كمية كاملة من الألياف الغذائية (الخبز والخضر والبقوليات) تفاديا للإصابة بالإمساك.

٢- ينبغي أن تتنوع مصادر الكربوهيدرات والدهون والبروتين ولا يقتصر السن في غذائه على أطعمة بعينها.

٣- التقليل من كمية الملح تفادياً للإصابة بارتفاع الضغط.

٤- التقليل من كمية الدهون تفاديا للإصابة بتصلب الشرايين واضطراب الدورة الدموية.

٥- التقليل من عدد مرات شرب الشاي.

٦- المواظبة على تناول أغذية تحتوي على الحديد، وذلك مثل الكبد واللحوم الحمراء.

٧- المواظبة على شرب اللبن وأكل منتجاته مثل الزبادي والجبن

ليؤدي للجسم حاجاته من الكالسيوم وفيتامين (د) والبروتين سهل الهضم.

٨- المواظبة على أكل الخضر والفاكهة الطازجة لاحتوائها على العديد من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

٩- المواظبة على شرب العصائر الطبيعية والسوائل خصوصاً في النصف الأول من النهار، وذلك حتى لا تزعجه ليلاً.

ملاحظات:

تتعارض بعض الأدوية التي يتعاطاها المسنون مع الغذاء أو تسبب نقصاً في الفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم، وذلك على النحو التالي:

١- الأسبرين يسبب قلة امتصاص الجسم لفيتامين (جـ) وأيضاً يجعل الأنسجة تعاني من نقص الفيتامينات.

٢- الأدوية التي تعالج ضغط الدم المرتفع تسبب نقص فيتامين (٦).

٣- الأدوية التي تعالج مرضى القلب، تعاطيها لمدة طويلة لسبب نقصاً في البوتاسيوم والمغنسيوم والزنك.

٤- الأنسولين الذي يعالج مرضى السكر ينبغي أن يتبعه الغذاء، وبصفة فورية.

٥- المضادات الحيوية تؤدي إلى قتل الأحياء الدقيقة في الأمعاء، وهى تعطى الجسم قدراً كبيراً من الفيتامينات.

٦- التدخين والمشروبات الكحولية لا يحققان للخلايا فرصة للاستفادة الكاملة من مكونات الأغذية مما يعجل بالشيخوخة.




من أجل نوم صحي

المعروف أن الإنسان لابد وأن يحصل على قسط كاف من النوم يومياً حتى يبتعد عن القلق والتوتر،والمعروف أيضاً أن هذا القسط ينبغي أن يكون في حدود يومين في الأسبوع على الأقل.

ومن أجل نوم صحي يكون الإنسان فيه مستريحاً وينبغي أن يكون الجسم أثناء النوم في وضع طبيعي أي يكون مستريحاً غير مشدود وإنما يكون مفروداً فلا يتكور الإنسان خلال النوم على نفسه، فيضع ركبتيه عند ذقنه أو أمام أسنانه، وينبغي أن يكون الاسترخاء على الجانب الأيمن حتى لا تزعج القلب الموجود في الجانب الأيسر.

وينبغي أن تكون الوسادة في وضع معتدل لا هو بالمرتفع ولا المنحدر حتى لا تعرقل الدورة الدموية في الرأس و الرقبة.

وحتى لا يعاني الإنسان من الأرق وحتى يكون النوم أمراً سهلاً وطبيعياً ومحببا.

يجب ألا يتناول الشاي أو القهوة قبل موعد النوم وينبغي أن يتخلص من الأفكار ومشاكل اليوم التي لا تنتهي وهو متجه إلى الفراش ويكون شغله الشاغل هو أنه ذاهب لينام وليس من أجل أن يحل مشاكل اليوم.

ويجب أن يكون النوم في وقت مبكر لأن نوم ساعة بالليل أفضل من النوم ساعات بالنهار لما فيه من ضوء وضوضاء.

ويجب أن تكون حجرة النوم جيدة التهوية،كما ينبغي أن تكون وجبة العشاء خفيفة وخالية من اللحوم والبيض والسمن والمواد الحريفة

ويمكن الاسترخاء في الفراش مع بعض القراءة الخفيفة أو الهادئة، أو الاستماع إلى بعض الأنغام الدينية.

وإذا تعذر النوم يمكن أخذ حمام دافئ لأنه ينشط الدورة الدموية أو وضع الرجلين في ماء دافئ لأنه ذلك يساعد على توارد الدم في الرجلين وينشط الدورة الدموية.

الأسبرين في حياتنا

يرجع الفضل إلى (هيبو قراط) في التنبيه على الفوائد الجمة لقرص الأسبرين، والتي كان أهمها في زمانه أنه يسكن الألم ويخفض الحرارة.

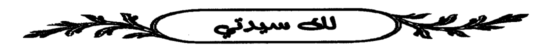
وكان -ومازال- يستخرج مسحوقه من جذع الشجر منذ العصر الإغريقي وحتى اليوم.

ومضى ألفا عام ولا يجد الإنسان علاجاً أسهل وأرخص لآلامه من قرص الأسبرين، إلى أن أعاد اكتشافه العالم الألماني **«فريبوريك باير»** حيث أكد على أهميته الطبية الكبيرة، ثم أعطاه اسمه التجاري، وكان ذلك في عام (١٨٩٦).

وفتح باب البحوث في أهميته الطبية حتى إن المكتبة العامة للعقاقير الطبية الأمريكية تحتوي ملفات الكمبيوتر بها على (٢٧٠٠) بحثاً باللغة الإنجليزية، هذا خلاف البحوث الكثيرة في شتى لغات العالم.

ولقد أكدت الأبحاث أنه مفيد في تسكين الألم وضغط الحرارة وفي الوقاية من التجلط في حالة تصلب الشرايين وقصور الدورة الدموية في شرايين المخ والشرايين التاجية.

كما أنه قد أصبح يستخدم بجرعات صغيرة (٧٥ ملليجرام) في علاج



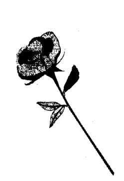
الأطفال الذين يعانون بنوبات قصور الدورة الدموية.

أيضاً يستخدم للوقاية في حالات قصور الشريان التاجي- ضد الذبحة الصدرية، كما يستخدم في حالات استبدال الشرايين الناجية.

وأثبتت الأبحاث أن الأسبرين يخفض نسبة الإصابة بسرطان القولون إلى النصف.

وكذلك أصبح الأسبرين يستخدم بجرعات كبيرة في علاج الحمى الروماتيزمية.

ولكن قد يصحب تعاطى الأسبرين بعض المضاعفات لذلك يرى العلماء أن المركبات الموجودة في الأسبرين التي تحقق علاج الحالات السابقة هي مركبات (الساليسيلات) التي توجد بكميات كبيرة في البرتقال الطازج والطماطم والفراولة والخوخ والعنب والبطاطس والقرفة واليانسون والكمون والشبت، لذلك يدعو العلماء الأفراد الذين يستعينون بالأسبرين إلى التوجه إلى هذه الأطعمة لتحقيق الفائدة المرجوة دون مضاعفات.

إسعافات منزلية [1]

قد يمتد عبث الأطفال فيشمل تناولهم مواداً ضارة وسامة أو مواداً كثرتها تضر مثل الأسبرين أو النوفالجين.

وهذه وسائل إسعاف كل حال على حدة.

١- الأسبرين:

يعطى الطفل الذي تناول كميات كبيرة من الأسبرين فوراً ملعقتين صغيرتين من بيكربونات الصوديوم في نصف كوب ماء، وذلك ليعادل الحموضة التي يسببها الأسبرين في المعدة، ثم يتم عمل غسيل معدة بأن يعطى الطفل كوبين من الماء المذاب فيه كمية من ملح الطعام وذلك كي يرد ما في معدته.

٢- النوفالجين:

يعطى الطفل كوبين من الماء المذاب فيه نصف ملعقة من برادة المسطردة، أو الماء والصابون ليرد ما في معدته، ويجرى له تنفس صناعي إذا كانت الكمية التي تناولها كبيرة وسببت له إغماء ثم ينقل إلى المستشفى.

٣- بليات النفتالين:

يعطى الطفل كوبين من الماء والصابون ثم يعطى بياض ٣ بيضات مخفوقة من أجل أن يتقيأ.

٤- حمض الفنيك:

يعطى الطفل مقدار فنجان صغير من زيت الزيتون أو يعطى كميات

---

(١) كتاب (صيف بلا متاعب) الدكتور فاروق عبد العزيز.

كبيرة من الماء لتخفيف أثر هذا الحمض في المعدة، ثم يتم عمل غسيل معدة بالماء والملح.

٥- صبغة اليود:

يعطى الطفل كميات كبيرة من النشا أو يعطى كمية من الدقيق المذاب في الماء.

٦- السبرتو والكولونيا:

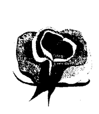
يعطى الطفل كوبين من الماء المشبع بملح الطعام، وذلك من أجل أن يرد ما في معدته.

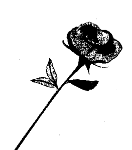
٧- النشادر:

يعطى الطفل بياض ٣ بيضات مخفوقة ليتقيأ.

٨- المبيدات الحشرية أو سم الفار أو الصرصار:

يعطى الطفل فوراً عرق الذهب ليرد ما في معدته وينقل فوراً وبدون أي تأخير إلى أقرب طبيب أو مستشفى.





طفل شرب جازاً أو بوتاساً ماذا تفعل؟

يتواجد في كثير من البيوت أواني أو زجاجات بها الجاز أو البوتاس ولا يكف الأطفال عن محاولة التعرف على الأشياء المتعددة في البيت.

وأحيانا يكون تعرف الطفل على الأشياء عن طريق الفم إذ قد يقوم بتذوقها أو شربها ويصبح الأمر سيئاً إذا كان الطفل يريد أن يتعرف على ما في زجاجات الجاز أو البوتاس إذ أن في ذلك تهديدا للطفل وإلحاقا للأذى به.

فماذا تفعل الأم إذا حدث ذلك-لا قدر الله- للطفل في المنزل.

أولاً: إذا شرب الطفل جازاً:

عندما يشرب الطفل الجاز أو الكيروسين ويشعر برائحته وطعمه خلف لسانه فإنه يشرق ويسعل فيدخل الغاز -بسبب ذلك- إلى الشعب الهوائية وقد يصل إلى الرئتين، ويتم فرز الكمية التي ابتلعها الطفل من الجسم على شكل أبخرة من الرئتين ،ويسبب ذلك التهابات بالشعب الهوائية وقد يترتب على ذلك أن يصاب الطفل بالتهاب في الرئة.

وفي مواجهة هذه الحالة يتم عمل غسيل معدة بحوالي ثلاثة أكواب من الماء المشبع بملح الطعام. ثم ينتقل الطفل فوراً إلى المستشفى ليكون تحت الملاحظة خوفاً من حدوث الالتهاب الرئوي.

ثانياً: إذا شرب البوتاس:

الشيء المؤسف والمؤلم أن الطفل حين يشرب البوتاس لا يشعر أو يحس بطعمه، لأنه يسبب نوعاً من التخدير الموضعي للغشاء المبطن للفم والحنجرة ويترتب على شربه نتائج أليمة إذ يسبب انسداد في الحنجرة

والمريء بسبب القروح والجروح التي تسببها هذه المادة الكاوية أثناء ابتلاعها ويتم إسعاف الطفل الذي يشرب البوتاس بأن يشرب كوبا من اللبن مخفوقاً به أربع بيضات ثم ينقل إلى المستشفى لعلاجه.

إسعاف طفل ابتلع شيئاً معدنياً أو طعاماً سقط في القصبة الهوائية

من الأمور الخطيرة التي يقوم بها بعض الأطفال أن يقوموا بوضع أشياء أو أجسام صلبة أو معدنية في الفم كقطع العملة المعدنية الصغيرة أو البلي أو الخرز أو الزراير أو يضعون الفول السوداني والترمس وما شابه ذلك لأكله لكنه يسقط دون مضغ لاسيما إذا كان الطفل مستلقيا على ظهره، فيشرق الطفل حينئذ، ويتنفس بصعوبة، وتصدر عن شعبه الهوائية أصوات تشبه الأصوات الصادرة عن ضيق الصدر والتزييق المعروف في حالات الربو الشعبي، لذلك ينبغي أن تحذر الأم عادة تناول الطعام وهم مستلقون على ظهورهم أو وهم يلعبون أو عند ضحكهم أو بكائهم،إذ ربما ينزلق الطعام في أعلى القصبة الهوائية للطفل فتؤدي إلى أن يشرق الطفل ويختنق.

ولهذا يتنفس بصعوبة ويزرق وجهه وإذا كان الشيء الذي ابتلعه الطفل شيئاً معدنياً أو عملة معدنية فإن الطفل سيكون من الحظ إذا خرجت مع الفضلات أما إذا كانت هذه الأشياء أكبر من أن تخرج مع الفضلات فإن الطفل حينئذ يكون في حاجة إلى تدخل جراحي عاجل لإخراج هذا (الشيء) الذي ابتلعه.

وفي المنزل ينبغي أن يكون إسعافه بإمساكه من قدميه، ورأسه إلى أسفل ، ويضرب على أعلى ظهره وإذا لم تخرج تجرى له عملية شق القصبة الهوائية أسفل الجسم الغريب لإنقاذ حياته.

أشياء في الأذن

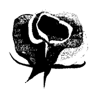
وقد يكون عبث الطفل بإدخال أشياء في أذنه كالحبوب أو بذور الفاكهة أو اللب أو الحمص أو الفول السوداني أو القطن أو قطع الورق أو أي أشياء أخرى وليس إسعاف الطفل في المنزل إذا حدث ذلك لأن الأم أو الأب إذا حاول ذلك ربما تؤدى المحاولة إلى اندفاع هذه الأشياء إلى قناة الأذن مما يترتب عليه إصابة طبلة الأذن ويجب أن يكون الإسعاف لدى الأخصائي الذي يوجد لديه آلات خاصة لإخراج مثل هذه الأشياء.

وأشياء في الأنف

وقد يكون عبث الطفل بإدخال أشياء في أنفه مثل الحبوب أو ورق الشيكولاتة المفضض أو الأستيكة أو أي أشياء أخرى.

وقد ينسى الطفل هذه الأشياء في أنفه فتحدث له مضاعفات في صورة إفرازات كثيرة من الأنف مع وجود رائحة تنفس كريهة لدى الطفل، وقد يؤدي ذلك إلى حدوث نزيف في بعض الأحيان.

وإسعاف الطفل في هذه الحالة أيضاً يكون بالمبادرة بسرعة عرضه على الأخصائي الذي يكون قادراً ومستعداً لعلاج مثل هذه الحالات.




إسعافات أولية

(١) إسعاف الجروح

يجب العناية بالجروح مهما كانت بسيطة العناية الكافية حتى لا يتلوث الجرح فيترتب على ذلك التلوث مضاعفات قد تكون خطيرة.

ويتبع في إسعاف الجروح الخطوات الآتية:

١- غسل الجرح جيداً بالماء الفاتر النظيف من أجل إزالة كل الشوائب.

٢- غسل الجرح بالماء المضاف إليه مادة مطهرة مثل السافلون أو الديتول.

٣- تغمس قطعة من القطن المعقم بأحد المطهرات مثل الميكروكروم ويمسح بها الجرح.

٤- يغطى الجرح بقطعة من الشاش النظيف ويربط برباط،يلف جيداً دون ضغط على الجرح حتى لا يعوق الدورة الدموية.

٥- إذا كان الجرح بسبب وخذ إبرة أو مسمار يعصر الجرح لتسهيل نزول الدم الذي يحتمل أن يكون قد تلوث ويستحسن عرض هذه الحالة على الطبيب تحسباً لحدوث (تيتانوس).

(٢) إسعاف الحروق

هناك أسباب لحدوث الحروق منها:

١- ملامسة الجسم النار.

٢- ملامسة الجسم لأجسام ساخنة جداً.

٣- ملامسة الجسم للسوائل وهي في حالة الغليان (الزيوت أو الماء أو بخار السوائل).

٤- الاحتراق بالمواد الكيماوية مثل البوتاس.

٥- ملامسة تيار كهربي.

أنواع الحروق:

١- **حروق بسيطة:** ويكون الجلد محمرا وليس به تمزق ويكون إسعافها بوضع ماء بارد مثلج أو مكعبات من الثلج وذلك لتقليل أثر الحرارة على طبقات الجلد.

٢- **حروق متوسطة:** تتكون فقاقيع مكان الحرق إسعافها بوضع شاش عليه فازلين ولا تزال الفقاقيع، وإنما يستشار الطبيب.

٣- **حروق شديدة:** فيكون سطح الجلد مكشوفاً والأنسجة التي تحته تالفه، وقد يصاحبها صدمة عصبية تصيب الفرد المحروق مع شحوب في اللون وبرودة في الأطراف وضعف التنفس ويسعف المصاب بتناوله شراباً ساخناً، وفك جميع الملابس الضاغطة على جسمه ويستدعى الطبيب فوراً.

(٣) نزيف الأنف

١- يتم إجلاس المصاب بحيث تكون رأسه مرفوعة.

٢- ونفك ملابسه التي تكون ضاغطة على العنق أو على الخصر.

٣- تمسك أعلى فتحة الأنف بأصابع اليد مع الضغط بلطف.

٤- يحني المصاب رأسه إلى الأمام قليلاً مع التنفس من فمه كي يتجلط الدم بسرعة.

٥- وضع قطعة قماش مبللة بالماء المثلج فوق الأنف والجبهة.

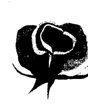
٦- إذا احتاج الأمر يحشى الأنف بقطعة قطن مبللة بمحلول الأدرينالين من أجل انقباض الأوعية الدموية.

(٤) نزيف خلع السن

١- بداية تستعمل المياه المثلجة حيث توضع قطعة قطن مبللة فوق مكان السن.

٢- إذا لم يتوقف النزيف توضع قطعة قطن مبللة بالأدرينالين فوق مكان السن، ثم يتم عرض المريض على الطبيب.





قياس الحرارة

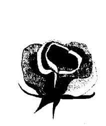
الترمومتر هو الجهاز الذي يمكن به قياس درجة حرارة الإنسان ويجب اتباع الآتي لقياس درجة الحرارة.

١- يتم تعقيم الترمومتر بوضعه في كحول أبيض، ويتم تنظيفه بعد ذلك قبل استخدامه.

٢- يتم التأكد من استقرار الزئبق داخل المستودع الخاص به في الترمومتر، ونقوم برج الترمومتر من أجل أن نعيد الزئبق العالق بمجرى الترمومتر.

٣- يوضع الترمومتر تحت اللسان أو في فتحة الشرج أو تحت الإبط لمدة لا تقل عن ثلاث دقائق، ويتم تسجيل الدرجة بعد قراءتها مباشرة. ونسجل أيضاً وقت القراءة.

بالنسبة للأطفال يستحسن أن نقيس درجة الحرارة من تحت الإبط أو فتحة الشرج، إذ ربما يضغط الطفل بأسنانه على الترمومتر فيكسره، إذا تم القياس عن طريق الفم.





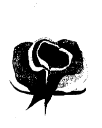
قياس النبض

نبض الإنسان العادي (٧٢) نبضة في الدقيقة في الأحوال العادية، لكنه قد يزيد أو ينقص في الأحوال المرضية.

ويمكن قياس النبض بالضغط ضغطاً خفيفاً على الشريان أسفل الساعد بالأصابع الثلاثة (الوسطى والسبابة والبنصر) من ناحية باطن الكف.

وتكون الأصابع تحت إبهام المريض من ناحية آخر الكف، ونأخذ في عد النبض بمساعدة عقرب الثواني، ونسجل عدد مرات النبض في الدقيقة؟

كما نسجل الوقت الذي تم فيه هذا القياس ، وذلك من أجل إبلاغ الطبيب المعالج.







خبرات غذائية

١ـ مع البيض

التعرف على البيض الطازج

إذا اختلط بيض نيئ مع بيض مسلوق يمكن التعرف على كلا النوعين بطريقة سهلة، وذلك بإدارة كل منهما في وسط مائى.

وسوف نجد أن البيضة المسلوقة تبقى في حالة دوران لفترة أطول، بينما تأخذ البيضة الطازجة في التأرجح والسقوط.

البيضة المشروخة

إذا كانت البيضة قد أصاب قشرتها شرخ فيمكن أن يبلل مكان الشرخ بقليل من الليمون حتى يمكن سلقها.

سلق البيض

إذا تم إنضاج البيض بشدة يصير صعب الهضم ويجب أن يكون الصفار أقل نضجا، لأن إطالة تعرضه للنار يفقده بعض ما يحتويه من قيمة غذائية.

ويعتبر الزمن المثالي لسلق البيض هو ثلاث دقائق.

أكل البيض نيئاً

يقرر علماء التغذية أن البيض يحتوي على بروتين (الأفيدين) يوجد متحداً مع فيتامين (البيوتين) وهو أحد الفيتامينات الهامة من مجموعة

فيتامين (ب) المركب، وعند تناوله نيئاً فإن الجسم لا يستفيد من البيض، أما إذا تم طهيه فإنه يتم فض الاشتباك بين الفيتامين والبروتين. فيستطيع الجسم أن يستفيد من كليهما.

إرشادات ضرورية

ينصح علماء التغذية ببعض الإرشادات لتجنب إصابة البيض ببكتريا (السالمونيلا) الضارة، والتي تسبب أمراضا عديدة.

ومن أجل الحفاظ على البيض سليماً من التلوث يقدمون هذه النصائح.

١- يتم حفظ البيض في الثلاجة في درجة حرارة (٧ مئوية) على الأقل فلا تستطيع بكتيريا (السالمونيلا) النمو.

٢- عند طبخ البيض يجب التأكد من أن الصفار قد تماسك مع البيض ويصبح جامداً غير سائل.

٣- عند طبخ الأطعمة المضاف إليها البيض يجب التأكد من أن الطبخ كامل ويحظر تناول أطعمة بها بيض نيئ.

البيض والعجوة

يرى علماء التغذية أن تناول البيض مع العجوة مفيد للجسم لأن وجودهما معاً يعدل من العيوب الغذائية للبيض وأيضا يرفع القيمة الغذائية للاثنين للبيض والعجوة.

البيض والخبز

يؤكد علماء التغذية والأطباء أن تناول البيض دون خبز يجعله يسير في مجراه غير الطبيعي داخل الجسم والقيام ببناء وتجديد ونمو الأنسجة.

أما تناوله مع الخبز وسائر المواد النشوية فيجعله يسير في مجراه الطبيعي ويؤدي إلى وجود حالة من الاتزان، فيعطي الخبز الجسم الطاقة اللازمة، كما يتمكن البيض من أن يمد الجسم بحاجته من البروتين والعناصر الأخرى التي تدخل في مكونات البيض.

البيض والرجيم

تناول البيض ليس كما يظن الكثيرون وسيلة من وسائل الرجيم أو تخسيس الجسم، فقد قال: علماء التغذية أن ذلك ليس صحيحاً، كل ما هنالك أن البيض بطيء الهضم، لذلك فإن من يتناول البيض لا يشعر بالجوع لمدة طويلة.

الزلال في البيض

يعتبر الزلال هو البروتين الرئيسي في البيض، وهو يتجمد تحت تأثير الحرارة ويصبح لونه أبيض، وبهذا يسهل هضمه، ويصبح احتمال مروره إلى مجرى البول ضعيفاً، لأن المادة التي تمنع حدوث التمثيل الغذائي الجيد لبياض البيضة يتم تدميرها بتأثير الحرارة.

البيض والطفل

يمكن تقديم صفار البيضة للطفل يومياً، ابتداءً من الشهر السادس، إذ هو طعام مناسب في دور النمو كاللبن تماماً، ثم هو يزيد عن اللبن في كمية الحديد الموجود فيه.

إعداد البيض

أفضل طريقة لإعداد البيض هو أن يعد على نار هادئة، لمدة بسيطة لأن شدة الحرارة تفقده جزء كبيراً من الفيتامينات التي يحتويها، وأفضل طريقة لإعداده هي القلي.

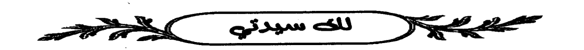
البيض الجيد

البيض الجيد هو البيض الطازج ويمكن التعرف عليه بالنظر المجرد، إذ أن بياضها يكون صافياً، وصفارها يكون مستديراً، وتكون قشرتها من الخارج ذات خشونة.

وإذا وضعت في محلول ملحي بتركيز (١٠٪) فإنها تسقط فيه.

أضرار البيض

ينبغي أن يقلل الإنسان من تناول البيض حين يصل عمره إلى الثلاثين عاماً، فلا يتجاوز في أكله بيضه واحدة في اليوم، وذلك لأن صفار البيض غني بمادة الكوليسترول. أيضاً ينبغي أن يحذر من أكله مرضى الكبد والمرارة وتصلب الشرايين، والذين يعانون من عسر الهضم وأمراض زيادة الحساسية كالربو والأرتكاريا.



حفظ البيض

لا يغسل البيض المراد حفظه، لأن ذلك يفقده الطبقة السطحية الموجودة طبيعياً فوق القشرة والتي تساعد على حفظه، ثم يحفظ في نشارة خشب أو ردة، على أن يتباعد البيض عن بعضه، أي لا تقترب بيضه من أخرى ويمكن دهن البيض بالزيت الحار أو بسلكات الصوديوم.



٢ـ العسل... قاتل الميكروبات

أكدت البحوث المرتبطة بعلوم التغذية ما يتمتع به عسل النحل من قيمة غذائية عالية ومتنوعة وما يحتويه من عناصر غذائية متعددة تشبع حاجات الجسم المتنوعة.

كما أكدت البحوث الحديثة حول عسل النحل المرتبطة بالجانب الصحي قدرة العسل على الشفاء من كثير من الأمراض حتى أن البعض يشبهه بالصيدلية لكثرة ما يحتوي من عناصر علاجية.

وتؤكد البحوث الحديثة أن العسل قاتل للميكروبات ويحمي الإنسان من أخطارها بل تؤكد الدراسات أن أهم الميكروبات الممرضة للإنسان لا يمكن أن تعيش في عسل النحل، وأن العسل مبيد فعلاً لاحتوائه على بعض الأحماض العضوية وأهمها حمض الفورميك وهو من المواد المضادة للعفن، ولارتفاع نسبة السكريات به ولاحتوائه على بعض المواد المثبطة لنمو البكتيريا مع وجود مادة فوق أكسيد الأدروجين (الماء الأكسجين) المعروفة بتأثيرها القاتل على كثير من البكتيريا.

والعسل له تأثير قاتل للبكتريا الكروية والعضوية التي تسبب الأمراض للإنسان.

وجلوكوز العسل يعين الأطباء في مقاومة التسمم الناشئ عن مواد خارجية مثل الزرنيخ والزئبق والذهب والكلوفورم والمورفين... إلخ.

كما يستعينون به أيضاً ضد التسمم الناشئ من أمراض أعضاء في

الجسم، مثل التسمم البولي، والناشئ من أمراض الكبد، والاضطرابات المعدية المعوية، وضد التسمم في الحميات مثل التيفود، والالتهاب الرئوي، والسحائي المخي، والحصبة، وأيضاً في حالات ضعف القلب وحالات الذبحة الصدرية، وضد الارتشاحات العمومية الناشئة من التهابات الكلى الحادة وفي احتقان المخ، وفي الأورام المخية... الخ.

وربما يستعين الأطباء ببعض الأغذية الأخرى في علاج بعض الأمراض، ولكن هذه الأغذية يحتاج إليها الأطباء في الأمراض الناشئة عن نقصها في الغذاء أما العسل فهو يشفي العديد من الأمراض دون تعرض الجسم لنقصانه على وجه التحديد.



٣ـ تناول الشاي والقهوة بين النفع والضرر

أـ تناول الشاي

يؤخذ الشاي من أوراق نبات الشاي الكثير الأنواع. تصل هذه الأنواع إلى نحو ١٥٠٠ نوع وأهم ما يميز هذه الأوراق الشهيرة التي دخلت كل بيت ثلاث خصائص:

١ – توجد به نسبة من الكافيين وهي التي تعطيه التأثير المنشط.

٢– توجد به نسبة من الزيوت العطرية وهي التي تعطيه نكهته ورائحته.

٣– توجد به (التانينات) وهي تعطيه لونه وقوته.

ولقد تبين أن التانينات التي بالشاي لها أثر سلبي بالجسم إذ تعوقه عن امتصاص الوجبات الغذائية ولذلك فإن أفضل طريقة لعمل الشاي وهي الطريقة التي يحصل من خلالها الجسم على ما يفيده ويتحاشى ما يضره هو أن يوضع الشاي في الماء المغلي لمدة دقائق قليلة كي يستخلص الكافيين المنبه للجهاز العصبي لأنه سريع الذوبان في الماء، ونتحاشى غلي الشاي في الماء من أجل تحاشى استخلاص التانينات التي ترتبط بالعناصر الغذائية مثل الحديد والكالسيوم فتعوق امتصاص الجسم لها.

وينصح المتخصصون بأن يكون مع الشاي القليل من عصير الليمون والذي يساعد على جعل الحديد والكالسيوم على صورة ذائبة في الشاي فيسهل للجسم امتصاصه، أو خلط الشاي بالقليل من اللبن أو تناوله مع

بعض المخبوزات، إذ أن ذلك يجعل بروتينات اللبن والمخبوزات تكون مع التانينات مركبات غير قابلة للذوبان، وبذلك يتم حماية المعادن الغذائية من تأثير التانينات الضار.

كما أنه يستحسن أن يكون تناول الشاي بعد تناول الوجبات بوقت كاف تفادياً لتداخلاته الضارة مع مكونات الوجبات الغذائية.

بـ- تناول القهوة

إن تناول القهوة قد يفيد وقد يضر وذلك بسبب أسلوب تناول هذا المشروب.

فتعاطي القهوة قد يكون مفيداً من عدة وجوه:

١- تعمل مكونات تحويجة القهوة على تنبيه المعدة.

٢- تعمل على تنشيط الجهاز الهضمي.

٣- تعمل على طرد الغازات.

٤- تعمل على إزالة الشعور بالامتلاء عقب تناول الطعام.

٥- يعمل الكافيين على تنشيط الجهاز العصبي.

على أن يكون تناول القهوة في حدود ثلاثة فناجين يومياً أما تجاوز ذلك فيعتبر إسرافاً وتجاوزا للحدود ويؤدي ذلك إلى إثارة الجهاز العصبي واضطراب الجهاز الهضمي، أو ظهور حالات الأرق و الصداع والقلق وأعراض الاكتئاب عند الخفض الفجائي في كمية القهوة.

إعداد القهوة

يجب ألا تغلى القهوة لمدة كبيرة وذلك حتى لا تفرز مادة «التأنين» التي تسبب عسراً في الهضم.

ويجب ألاّ يخزن البن، إذ من الأفضل أن يستعمل البن المطحون حديثاً. وينبغي أن تعد القهوة على نار هادئة ويستحسن أن تغلى في وعاء زجاجي.

أثر شربها في المعدة

١- يزداد الحامض الذي تفرزه المعدة عند شرب القهوة أربعة أضعاف الإفراز العادي.

٢- يتضاعف إفراز اللعاب في الفم.

٣- شعور الإنسان بالشبع مدة طويلة بسبب إفراز الحامض الذي يؤدي إلى تأخير إخلاء المعدة من الطعام.

٤- تزداد حركة المعدة إذا كانت القهوة ساخنة أماً إذا كانت باردة فإنها تحدث ترطيباً في الجسم.

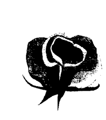
الحمص في نصيحة من المؤتمر العالمي للتغذية

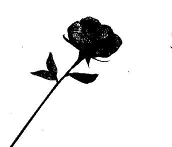
وجه مؤتمر التغذية العالمي الذي عقد في روما في شهر ديسمبر من عام ١٩٩٢ الدعوة إلى دول العالم لزيادة اهتمامها بتناول الحمص لما يحققه للجسم من فوائد كبيرة بسبب ما يحتويه من مكونات هامة وبخاصة

الحديد وهو العنصر الذي يعاني من نقصه الملايين في شتى أنحاء العالم.

ولقد نصح خبراء التغذية باستخدامه مطبوخاً مع الخضروات لتدعيمها بمحتواه العالي من البروتين فيمكن إضافته إلى طبخ كل من السبانخ والكوسة ويمكن أن يضاف إلى الفول المدمس، كما يمكن أن يقدم بعد استنباته (حمص نابت) وفي هذه الحالة ستكون قيمته عالية بسبب انخفاض نسبة ما قد يوجد به من مواد تقلل استفادة الجسم غذائياً من بعض العناصر والمكونات.

والحمص من أطعمة التسالي، كما أنه يدخل في صناعة الحلوى (الحلوى الحمصية) وهي حلوى عالية القيمة لاحتوائها على المادة السكرية التي تمد الجسم بالطاقة وعلى المادة البروتينية كما تم التوصل إلى إنتاج مشروبات غذائية طيبة من الحمص، كما يحضر مشروب شيكولاتة الحمص الذي انتشر أخيراً في مناطق كثيرة من العالم.





٤ـ من أجل أن يستفيد الجسم من طبق الفول

المعروف أن الفول من الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الحديد ولكن تبين أن هذه النسبة العالية من الحديد لا تصل إلى الجسم جميعها.

لقد أثبتت البحوث الغذائية أن قشرة الفول يتوفر بها مادة (التانينات) كما تتوافر أيضاً في البقول الأخرى مثل الفاصوليا الجافة واللوبيا والبسلة وهي مادة تعوق الجسم من أن يستفيد من الحديد الموجود في الفول أو في البقول.

ولقد ثبت أيضاً أن هذه التانينات تتداخل مع الكربوهيدرات والبروتين المصاحبة للفول، وتكون مركبات لا يستفيد منها الجسم، وهذا يقلل من القيمة الغذائية لوجبة الفول.

الحل:

ولقد اهتم علماء التغذية بالبحث والدراسة من أجل أن يستطيع أن يتناول الإنسان الفول ويستفيد مما له من قيمة غذائية عالية.

وقد رأى هؤلاء الخبراء أن المشكلة تكمن في تواجد التانينات في قشرة الفول ولذلك فقد وجدوا أن الحل يكمن في التخلص من قشرة الفول بعد تدميسه بتصفيته وتناوله بدون قشور.

ونظراً لأن التانينات قابلة للذوبان في الماء فقد قدموا علاجاً لهذه المشكلة، ويتلخص الحل في نقع الفول – أو الأطعمة الأخرى كالبقول

التي تحتوى التانينات.

ينقع الفول في الماء لمدة ١٢ ساعة قبل إعداده وإنضاجه والتخلص من ماء النقع، ليبدأ تدميسه في ماء جديد.

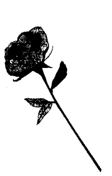
هذا بالنسبة لإعداد الفول بأسلوب نتخلص خلاله من التانينات.

وينصح الخبراء أيضاً بإضافة عصير الليمون وتقديم شرائح من الطماطم أو الجرجير أو البصل وهي أطعمة تحتوي على فيتامين (س) الذي يساعد على امتصاص الجسم لحديد الفول.

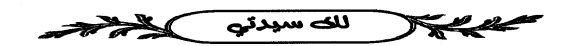
ومن الوسائل التي تجعل للفول قيمة غذائية مرتفعة تناول أي نوع من الجبن معه لمد بروتين الفول بما ينقصه من أحماض أمينية وكذلك تناول البيض.

وإضافة ملعقة زيت نباتي يعوض نقص الدهون في الفول كما يسهم في توازن الطاقة مع البروتين.

ولأن الفول تتضاءل فيه نسبة الكالسيوم عن الفوسفور فإن هذا يقلل من استفادة الجسم من فوسفور الفول وتناول الخضر الطازجة أو الجبن يرفع من نسبة الفوسفور وبذلك تتم استفادة الجسم في كل من الكالسيوم والفوسفور.







٥ـ التعامل مع الأطعمة المجمدة

تجمد الأغذية من أجل حفظها، ولكن التجميد لا يقتل البكتيريا الموجودة في هذه الأغذية فقط بوقف نشاطها ولذلك ينبغي المبادرة لطهي هذه الأغذية مثل اللحوم والدواجن والأسماك بمجرد إذابة ما بها من ثلج حتى لا تنشط البكتيريا الضارة في الأغذية وتؤدي إلى تلفها على أن نتأكد من زوال جميع الثلج الذي بها لأن هذا الثلج يستهلك جزءاً كبيراً من حرارة الطهي ، وهذا يقلل التأثير القاتل لحرارة الطهي على البكتيريا الموجودة في اللحوم أو في الدواجن.

وأحسن الطرق لفك الأطعمة المجمدة هي أن تخرجها من الفريزر ليلاً ثم توضع في وعاء ويوضع الإناء على الرف العلوي في الثلاجة. وتترك هكذا حتى صباح اليوم التالي فتكون جاهزة بطبخها.

ويجب أن تخرج من الفريزر الكمية المراد فك ثلجها فقط وتستعمل كلها لأنه من الخطأ إعادة تثليج بعضها مرة أخرى.

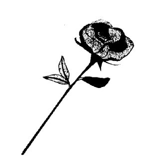
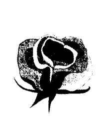


٦ـ سلق اللحم

إذا أردنا سلق اللحم فإن الطريقة لذلك هي أن تضع اللحم في ماء مغلي، ذلك أن الماء المغلي تساعد درجة حرارته المرتفعة على تجمد بعض المواد البروتينية الموجودة في الطبقة السطحية لقطع اللحم، وبذلك لا يمكن ماء السلق من استخلاص مكوناتها.

وإنما يتحول لون اللحم الأحمر إلى اللون الرمادي الفاتح ولا يتغير لون الماء الذي يظل رائقاً مما يدل على عدم خروج مكونات غذائية من اللحم إلى الماء أما إذا تم وضع اللحم في الماء البارد فإنه بعد مدة يصبح لون اللحم فاتحا وتتلون المياه باللون الفاتح وهذا دليل على أن الماء قد استخلص بعض مكونات اللحم فتغير لونه ويزداد استخلاص الماء لهذه المكونات إذا وضعنا اللحم في شكل قطع صغيرة الحجم.

ولذلك فإذا كان المطلوب إعداد مرقة أو شوربة لحم فإن السبيل إلى ذلك هو أن توضع قطع اللحم في ماء بارد وذلك من أجل إعداد شوربة اللحم أو خلاصة اللحم.

٧ـ تحمير اللحوم

يمكن الوصول إلى درجة نضج واحدة في تحمير اللحوم باستخدام ثلاث وسائل:

١- درجة حرارة عالية ٢١٠ درجة مئوية.

٢- درجة حرارة متوسطة ١٩٠ درجة مئوية.

٣- درجة حرارة منخفضة ١٤٠ درجة مئوية.

ولكن ثبت أن أفضل الوسائل هو التحمير على درجة حرارة منخفضة ١٤٠ درجة وذلك رغم طول مدة الطهي وسبب ذلك أن التحمير على درجة عالية تتكون معها أكبر كمية من مواد التحلل الحراري التي ربما تسببت في الإصابة بالأورام.

وسبب ذلك أن المواد الغذائية معقدة التركيب ويحدث لها تغيرات جوهرية كيميائية أثناء إعدادها وينتج عنها مركبات قد تكون لها خواص بيولوجية غير مرغوبة داخل الجسم.

وتحدث هذه التغيرات الخطيرة أكثر مما تحدث بتأثير حرارة الطبخ العالية على مكوناتها لذلك فأحسن طرق إعداد الطعام بصفة عامة واللحوم بصفة خاصة هو الاستعانة بدرجات حرارة منخفضة خاصة في تحمير اللحوم.

٨ـ راحتك في عصير الليمون

يبحث الناس عن العصائر في فصل الصيف للتغلب على الشعور بالعطش ويلجأ الكثيرون إلى المشروبات الفوارة، ولقد تأكد أن من أفضل المشروبات في فصل الصيف عصير الليمون فهو يحقق الآتي:

١- يروي الظمأ فيخلص الجسم من الشعور بالعطش.

٢- يخفف عصير الليمون من حالات الصداع والإجهاد التي تنتج بسبب ارتفاع حرارة الجو.

٣- يخلص الجسم من السموم داخله، ويطهره من الميكروبات الضارة التي يكثر انتشارها في فصل الصيف.

٤- يساعد على فتح الشهية حيث يعاني الكثيرون من عدم الرغبة في تناول الطعام بسبب الحر.

٥- يعمل على التخلص من الحموضة الزائدة في الدم، والتي تتسبب في حالات التوتر والعصبية بسبب احتواء العصير على الأملاح المعدنية ذات التأثير القلوي التي تعمل على تعادل حموضة الدم.

علما بأنه يفضل عمل العصير من الليمون بالقشرة لأنها يوجد بها مكونات هامة تفيد الجسم وتزداد قيمة وفائدة المشروب إذا أضيف إليه مشروب النعناع مضروبا في الخلاط وتتم تصفيته ويضاف ربع الكوب نعناع وباقيه عصير ليمون.

٩ـ الملح يحقق الجمال والصحة

يساعد الملح على تحقيق الجمال للإنسان من وجوه عدة، فهو يساعد على التخلص من الخلايا الميتة، وينصح خبراء التجميل بنثر قليل منه على قطعة قماش مبللة بالماء الدافئ، ثم الدعك برفق، ثم يشطف الجلد بالماء البارد.

كما يؤكد الأطباء على أن الملح له أثر طيب في نظافة الجلد والأسنان والأظافر وتنشيط الدورة الدموية كما يساعد على إزالة الجلد الميت، فضلا عن تحقيق نعومة الجلد بصفة عامة.

والملح مفيد للأسنان إذا تم دعكها به مرة كل أسبوع، حيث يخلصها من أية آثار عالقة بها.

وينصح الأطباء باستخدامه في عمل مضمضة مع الماء الدافئ، إذ هو يفيد في علاج قروح الفم والالتهابات ويساعد على التخلص منها.

أيضاً يساعد الملح في تخفيف الجروح البسيطة.

أخطار زيادة الملح

كما أن الملح ضروري ومفيد للإنسان فإن زيادة استخدامه تسبب الأضرار والأخطار.

إن الملح عندما يدخل الجسم ينفصل إلى عنصرين.

١- الكلور الذي يستخدم في تركيب حمض الهيدروكلوريك في عصائر المعدة الهضمية.

٢- الصوديوم الذي يستخدم في ربط الماء داخل الجسم بواقع جرام لكل ١٠ جرام من الماء.

وزيادة الملح يؤدي إلى زيادة انفراد الصوديوم، وما يتبعه من ربط الماء داخل الجسم، فيشكل عبئاً على القلب والدورة الدموية.

كما أن هذه الزيادة تشكل عبئاً على الكلى التي يجب أن تقوم بتصفية من الدم، وطرده خارج الجسم مع البول.

لذلك لاحظ العلماء أن سكان شمال جزيرة هوتشو اليابانية يعانون - نحو ٤٠٪ من سكانها- من ارتفاع ضغط الدم بسبب إفراطهم في تناوله، أيضاً ترتفع بينهم نسبة الوفاة بسبب السكتة المخية.

كما تلاحظ أن السود في الولايات المتحدة الأمريكية أقل تعرضاً للأزمات القلبية وارتفاع ضغط الدم من الأمريكين البيض وذلك لأنهم لا يستعملون الملح بنفس القدر.

إن الملح إذا زاد يجعل الدم أكثر حامضية، وهذا يترتب عليه تلف فيتامينات الدم، وأيضاً يسبب زيادته نقص البوتاسيوم مما يؤثر على الموازنة في الخلايا والأنسجة، فتتوقف جميع الفيتامينات التي تعمل مع معدل البوتاسيوم وهذا يؤثر في الأعصاب.

أما تقليل الملح أو عدم إضافته إلى الطعام فإن ذلك يؤدي إلى وقف النمو.

لذلك كان القضاة قديماً يحكمون بحرمان المذنبين من الملح إذا كانوا يقصدون إعدامهم.

الملح ضروري لجسم الإنسان ولكن ينبغي أن يتناوله بالقدر الذي يجعله ينفع ولا يضر.

ضرورة الملح

ملح الطعام له أهمية كبيرة في الطعام بشرط أن يكون في الحدود المقدرة لأنه إذا زاد عن معدله كان من وسائل إلحاق الضرر بالجسم.

وتناول الملح بالأسلوب الصحي السليم يحقق أهدافاً كثيرة...منها:

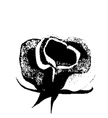
١- يزيد الملح من الإحساس المرغوب للطعام في الفم ويعطي توازناً لنكهة الطعام مما يساعد على الهضم.

٢- نقل الإحساس خلال الأعصاب بتبادله مع عنصر البوتاسيوم ، لذلك يجب الاهتمام بمحتوى الصوديوم والبوتاسيوم في الأغذية من أجل تنظيم ميزان الحموضة القلوية في الجسم.

٣- الملح يسهم في نقل النبضات العصبية.

٤- الملح أيضاً يسهم في المحافظة على حجم الدم في الجسم.

٥- يمكن الخلايا من أن تحتفظ بمرونتها وصورتها الطبيعية.





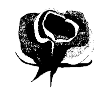
١٠- أغذية للجمال

تقوم بعض السيدات بوضع قناع من بعض الأغذية على الوجه والشعر طلباً للجمال وذلك حتى لا يلجأن إلى مستحضرات التجميل التي تتهم بأنها قد يكون لها آثار جانبية.

وهناك قائمة من الأغذية يطلق عليها أغذية التجميل منها الخضروات ومنها الفاكهة الطازجة، وتضم الطماطم والجزر والجرجير والبقدونس والفجل والخس والخيار والفراولة والمشمش والبطيخ والشمام والثوم والليمون وتضم أيضاً الحليب والزبادي والبيض وعسل النحل وغيرها من الأطعمة التي تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن المفيدة للبشرة والشعر.

ويرى الخبراء أن الاستعمال الشائع بين السيدات للاستعانة بهذه الأغذية في عملية التجميل طريقة خاطئة لأنها ترتبط بوقت محدد هو المدة التي يستمر فيها القناع على البشرة، فيكون أثرها مؤقتاً وليس دائماً إذ يزول بعد ساعات.

ويرى الخبراء أن الأفضل هو تناول هذه الأغذية، لأنها تدخل الجسم بكل مكوناتها الطبيعية بنسبها المتوازنة التي تتفق مع ما يجب أن تحدثه للجسم من جمال وأيضاً من صحة فيتحقق للإنسان الذي يتناولها الجمال كما تتحقق له الصحة والعافية.



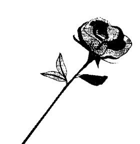
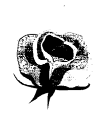

١١- طهي الفاكهة

تؤكل الفاكهة طازجة حيث تستمتع بمذاقها الطيب ونكهتها الحلوة، ورائحتها المميزة المستحبة وتستفيد بأكبر قدر من قيمتها الغذائية لكن هناك حالات يفضل أن تكون الفاكهة فيها مطهية، وهي:

١- عندما تكون مجففة مثل التين والمشمش والقراصيا والبلح والزبيب فإن عملتي النقع والطهي تعمل على استعادة هذه الأنواع من الفاكهة للماء الذي فقدته عند تجفيفها.

٢- الأنواع من الفاكهة التي تكون فيها جامدة الألياف، وذلك مثل بعض أنواع من الخوخ والتفاح والكمثرى، فتطهى حينئذ في شراب سكري خفيف، هذا الطهي يكسبها حلاوة وليونة، فتصير أسهل هضما لاسيما بالنسبة للمسنين.

٣- عند حفظ الفاكهة كشراب أو مربى حيث تكثر في مواسم إنتاجها فتكون وفيرة وجيدة ورخيصة.

١٢ـ كيف نأكل البرتقال

يعتبر فيتامين (ج) مادة ضرورية في عمليات تمثيل الأحماض الأمينية داخل خلايا الجسم كما أنه يسهل امتصاص الحديد من الأمعاء، وله أهمية كبرى في تكوين الأنسجة الضامة الموجودة في الإنسان والغضاريف والجلد، وجدران الشعيرات الدموية، ولذلك فهو له دور كبير في التئام الجروح والحروق.

وأهم الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (ج) هو البرتقال، لكن مع البرتقال توجد أطعمة أخرى تحتوي على فيتامين (ج) منها الليمون والطماطم والكرنب والجزر والجرجير والبقدونس والفلفل والقرنبيط، والخوخ والجوافة والفراولة والعنب ولكنه لا يوجد إطلاقا في اللحوم واللبن والزبدة والبيض.

ويحتاج الإنسان يوميا إلى كمية تتراوح بين ٧٥ و ١٠٠ جرام من فيتامين (ج). وقد تنبه الناس كما تنبه الأطباء إلى أن أسهل الطرق للحصول على هذا الفيتامين هو البرتقال خاصة أن برتقالة واحدة يوميًا تكفل للإنسان حاجته من فيتامين (ج).

ولكن في المقابل ينبه الأطباء إلى خطورة الإكثار من تناول البرتقال، وذلك؛ لأن ذلك يسبب حموضة في المعدة، كما أن المواد الليفية في البرتقال تسبب أحيانا عسر الهضم؛ لأنها تعطل عملية إفراز العصارات الهاضمة وتعطل كذلك عملية الامتصاص.

لذلك ينبغي أن تتناول برتقالة واحدة لتفي بحاجة الجسم من فيتامين (ج) ولا تزيد إذ أن الزيادة تسبب أخطارًا وأضرارا.

١٣ـ احذر في غذائك

١ - إذا طالت مدة سلق البيض يصبح عسر الهضم.

٢- يحتوي الشاي على نسبة عالية من الكافيين وشربه بكثرة خاصة إذا كان مغليا يسبب تأثير الكافيين كمادة منبهة على الجهاز العصبي والقلب والكليتين مما يؤدي إلى كثرة في إفراز البول.

كذلك يسبب تأثير التنين على الأغشية المخاطية للفم والمعدة والأمعاء، وكذلك له تأثير قابض مما يسبب الإمساك.

٣- الاعتماد على الخبز الإفرنجي المتميز باللون الأبيض لأن الخبز الأسمر قيمته الغذائية أعلى من الخبز الأبيض.

٤- السرعة في تناول الطعام وازدراده، بل ينبغي مضغ الطعام ببطء حتى لا يترتب على ذلك عسر الهضم؛ لأنه يترتب على السرعة عدم إتمام الهضم وأيضا عدم اكتمال الامتصاص.

٥- إهمال البنات في تناول الأغذية الغنية بالحديد أو تناول أقراص الحديد مع الوجبات؛ لأنهن في حاجة ماسة إليه لتعويض الفقد الحادث شهريا بسبب عملية الحيض مما يترتب عليه إصابتهن بالأنيميا ونقص نسبة الهيموجلوبين في الدم والإصابة بالضعف والشعور بالدوخة والإجهاد عند قيامهن بأي مجهود.

٦- الإكثار من السكر الأبيض (المكرر) والحلوى والجيلاتي والفطائر والشيكولاتة يسبب سوء التغذية لعدم احتوائها على فيتامينات أو أملاح معدنية.

٧- الإفراط في وضع البصل والثوم إلى عصير الطماطم وإلى صلصة

الطعام عند الطهي وكذلك الإفراط في وضع التوابل؛ لأن تعرضها للقلي والتحمير في الصلصة يؤدي إلى عسر الهضم.

٨- إذا تم تحمير الخضر المطبوخة بالدهون قبل طبخها بهدف زيادة تكون مواد الطعم والرائحة، فإن تأثير حرارة التحمير يؤثر على مكونات الخضر وتتحول بذلك إلى وجبات عسرة الهضم بسبب احتواء الخضر على دهن التحمير حيث تقوم بامتصاصه لذلك يجب تفادي تحمير الخضروات.

٩- إتمام طبخ الأغذية على مراحل ذلك؛ لأن الطعام غير تام الطبخ يكون به ميكروبات لم تقتل خلال مدة الطهي غير الكافية، تقوم وتنشط، وقد تقوم بضرر سموم لا يتم القضاء عليها عند استكمال الطبخ.

١٠- ترك الطعام عند الانتهاء من طبخه دافئا على نار هادئة مدة طويلة؛ لأن ذلك يساعد على نشاط البكتيريا التي قاومت الطبخ وتكون الجراثيم التي يناسب نشاطها ترك الطعام دافئا لمدة طويلة.

١١- وضع كميات كبيرة من الطعام المطبوخ في الثلاجة بل يجب أن تتناسب كميته مع طاقة تبريد الثلاجة ليتم تبريد أعماق الطعام المطبوخ في وقت مناسب كي لا تتزايد أعداد الميكروبات به إلى الحد الذي يهدد بتسمم الغذاء.

١٢- التقصير في تسخين الأغذية المطبوخة التي حفظت في الثلاجة مدة وذلك قبل تقديمها فينبغي أن تصل درجة الحرارة في أعماق الطعام إلى نحو ٧٠ درجة مئوية.

١٣- إعادة تسخين نفس الكمية من الطعام المطبوخ أكثر من مرة واحدة. إذ يجب تسخين الكمية المراد تقديمها ولا ينبغي منها ما يحتاج إلى إعادة تسخين.

١٤- استخدام سكاكين لتقطيع الأطعمة من معادن غير صحية؛ لأنها تتفاعل مع مكونات هذه الأغذية.

١٥- يجب أن تصنع الأواني المستخدمة في المطبخ من الألومونيوم أو التيفال وإذا كانت من الصاج ينبغي أن يكون مطليا، وإن كانت من الصلب ينبغي أن يكون غير قابل للصدأ.

١٦- ينبغي أن تكون الأدوات المصنوعة من الألومنيوم أو الصلب غير القابل للصدأ متينة الصنع وذات سمك مناسب؛ لأن النوع الخفيف يسبب احتراق الطعام.

١٧- ويجب أن يكون سطح الآنية أملس وسليما دون خدوش أو انبعاج، ويجب أن يكون غطاؤها محكما.

١٨- ينبغي عند تجميد الخضر أن تغمر الخضر في ماء مغلي قبل عملية التحمير وهو ما يسمى التبييض والهدف من ذلك تأخير نشاط الأنزيمات والتغييرات الكيمائية التي تؤدي إلى فساد الأطعمة خلال مدة الحفظ.

١٩- عند تجميد اللحوم فإن اللحوم لا تغسل ويكتفي بمسحها فقط بفوطة نظيفة، وذلك حتى لا تفقد اللحوم جزءًا من قيمتها الغذائية.

٢٠- طريقة التجميد السريع للحوم هي الطريقة الأفضل؛ لأنها تعمل على حبس العصارة داخل أنسجة اللحم فيقلل الفقد، أما التجميد ببطء فإنه يساعد على انفصال عصارات اللحم عن الأنسجة وتجميدها خارجها، وعند إذابة الثلج تتسرب العصارة سريعا، ويكون الفاقد كثيرا.

٢١- يجب تغطية الأطعمة التي توضع في الثلاجة للمحافظة على طعمها وسلامتها، وذلك لمنع تسرب روائحها التي قد تؤثر على رائحة كل ما في الثلاجة.

١٤- طعامنا في شهر رمضان

لا ينبغي أن تقتصر رؤيتنا للصيام في شهر رمضان على أنه فقط عبادة دينية، ولكن يجب أن تمتد رؤيتنا لنؤمن أيضا أنه ضرورة للجسم من أجل تحقيق الظروف المواتية لاكتمال الصحة والعافية للإنسان.

فإن الخالق العظيم يعرف ما يحقق الفائدة للإنسان سواء كانت فائدة روحية أو جسدية، فمع المنافع الروحية التي يحققها الصيام اكتشف العلماء والأطباء أن الصيام يفيد أيضا من الناحية الصحية، فيقررون أنه يعالج أمراضا وظروفا كثيرة، مثل البدانة وعسر الهضم والنزلات المعدية والمعوية، كما أنه له مزايا كثيرة في تطهير الجسم من السموم المتراكمة في أنسجته، وفي علاج الروماتيزم وأمراض القلب، إذ يسهل مرور الدم في الشرايين ويخفف بذلك الضغط عن القلب، ويوزع تنظيم الدم، ويحقق الصيام الهدوء والراحة للجهاز الهضمي في شهر رمضان، فيعالج ما يكون قد أصابه من سلبيات فيما مضى، كما يصلحه لما يقبل من أوقات.

ولقد عرفت بعض الدول في أوربا كيف تعالج الأمراض عن طريق الصوم، فأنشأت منذ عام ١٩٣٦ م مصحات تعالج الأمراض عن طريق الصوم، أهمها المصحة الواقعة في (فريبرج) جنوب ألمانيا، التي تقدم خدماتها وعلاجاتها للمرضى عن طريق الصوم.

وإن الصيام يحقق غاياته الروحية والجسدية إذا حرص الصائم على أن ينهج خلاله السلوك السوي سواء في طعامه أو في سائر حياته، وإن أفضل نهج ينهجه في تناول طعامه هو النهج النبوي الشريف الذي يتمثل

في الآتي:

١ - التبكير بالإفطار والتأخير في السحور حتى تكون وجبة السحور في بداية فترة الصيام فلا تطول المدة التي يصومها الصائم.

٢- ضرورة تناول وجبة السحور، حيث يقول رسول الله ﷺ: «**تسحروا فإن في السحور بركة**» وتناول السحور يعين الصائم على تحمل الجوع خلال ساعات النهار.

٣- لا يسرع الصائم في تناول الإفطار حتى لا يفاجئ المعدة بالطعام بعد فترة استرخاء طويلة.

٤- يبدأ الصائم إفطاره بتناول المشروبات الدافئة التي تنبه المعدة، ويجعلها تستعد للقيام بعملها في هضم الطعام.

٥- يستحسن أن يبدأ الصائم بالتمر أو الرطب فهو من ناحية سهل وسريع الهضم فلا يتعب المعدة، ومن ناحية ثانية يبادر بمد الجسم بمادة غذائية طيبة وسهلة الهضم.

٦- يستحسن أن يجعل بين تناول مشروب التمر وتناول الطعام مدة قصيرة يؤدي فيها صلاة المغرب، وتكون المعدة قد تهيأت لاستقبال الطعام وهضمه.

٧- التمهل في تناول الطعام، وينصح خبراء التغذية بأن تستغرق المدة نحو ثلاثين دقيقة، كي تسير عمليات الهضم المختلفة سيرها الطبيعي كي لا تحول السرعة دون المضغ الجيد مما يؤثر في هضم الأغذية الكربوهيدراتية بواسطة اللعاب في الفم.

٨- الحرص على أن ينام الصائم ساعتين على الأقل وقت الظهيرة، إذ أن راحة العضلات توفر كمية من الطاقة المختزنة في الجسم فلا يشعر الصائم بالجوع.

٩- الحرص على عدم القيام بمجهود جسماني شاق طوال فترة الصيام - ما أمكن - حتى لا تنهدم بعض خلايا الجسم.

١٠- عدم تناول الماء المثلوج عند سماع مدفع الإفطار مباشرة؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى شلل في أعصاب المعدة.

١١- من المشروبات المناسبة كي يبدأ بها الصائم إفطاره السوائل الدافئة كالحساء (الشوربة) أو الينسون أو الكراوية أو مغلي الحلبة، أو كوب من الليمونادة غير المثلوج، إذ هو غني بقيمته الغذائية والدوائية.

١٢- عدم المبالغة في شرب الماء سواء في وجبة الإفطار أو وجبة السحور؛ لأن كثرة الماء تضر الصحة كثيرا، وقد تؤدي إلى الصداق، والميل إلى القيء وتعطيل سير عمليات الهضم.

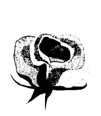
١٣- عدم المبالغة في تناول كميات كبيرة من الطعام؛ لأن ذلك يؤدي إلى الإصابة بالتخمة وإرهاق المعدة والأمعاء واضطراب عملتي الهضم والتمثيل الغذائي ما قد يؤدي إلى تعرض الصائم إلى الإصابة بأمراض القلب والكليتين.

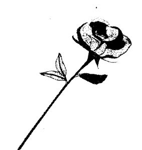
١٤- عدم المبالغة في تناول اللحوم، والاكتفاء بتناول ٨/١ كيلو جرام، إذ هو الحد الذي يهضمه الجسم دون التعرض للضرر، إذ أن الإسراف في تناول اللحوم يجعل الجسم يتخلص مما زاد عن القدر المناسب بإجهاد الكليتين، وزيادة الحموضة ويمكن استبدال اللحوم بطبق من

البقول كالفول والعدس واللوبيا والفاصوليا وفول الصويا والحمص، مع إضافة الزيت والليمون، فهي تكاد تتساوى في قيمتها مع اللحوم.

١٥- الحرص على أن يكون لطبق سلاطة الخضر الطازجة مكانا مرموقا في وجبتي الإفطار والسحور فهو أغنى المواد الغذائية وأرخصها احتواء على المركبات المعدنية والفيتامينات التي لا غنى عنها لكي يؤدي الجسم وظائفه على الوجه الأكمل.

١٦- صلاة التراويح والمشي بعدها من الوسائل التي تيسر هضم الطعام (وجبة الإفطار) فإذا حل موعد السحور يكون الشخص مستعدًا لتناول سحوره، فيأمن شر حدوث اضطرابات في عملية الهضم نتيجة لتراكم الأغذية.





١٥ـ طعامنا بعد الأربعين

حينما يصل عمر المرء إلى سن الأربعين يصبح في حاجة إلى نظام غذائي خاص لاسيما إذا كان جسمه لديه القابلية للسمنة، وذلك أن التمثيل الغذائي في هذه السن ينقص حرقه للسعرات الحرارية نحو ٣٠٠ سعر حراري عن مجمل ما كان يحرقه في سن الثلاثين، وهذا يعني زيادة الوزن بمقدار يتراوح ما بين ٥ و١٢ كيلو جرام سنويا، ولذلك يقدم خبراء التغذية برنامجا غذائيا يحول دون زيادة الوزن يتمثل في الآتي:

١- الاعتماد في التغذية على الحبوب الكاملة بشكل كبير مثل الأرز البني والبليلة والخبز الأسمر والشعير إذ أنها تملأ المعدة وتستغرق وقتا أطول في الهضم من الكربوهيدرات العادية.

٢- الاعتماد على البروتين العالي الكفاءة والمنخفض الدهون مثل الدجاج والسمك وبياض البيض، ذلك أن البروتين يتطلب طاقة أكثر للهضم ويساعد على حفظ نسيج العضلات.

٣- التعود على نظام غذائي يقوم على عدد أكبر من الوجبات بين كل وجبتين نحو أربع ساعات على ألا تزيد كل وجبة على ٣٠٠ سعر حراري.

٤- الإكثار من تناول الزبادي إذ أنه يؤدي إلى خفض نسبة الدهون بنحو ٦٠ ٪ فهو غني بالكالسيوم فيزيد من الأنزيمات التي تكسر الدهون على أن يكون الزبادي منخفض الدسم.

كما ينبغي الإكثار من منتجات الألبان مثل اللبن والجبن.

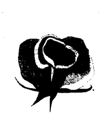
٥- الإكثار من تناول الماء إذ أنه يرفع مستوى التمثيل الغذائي.

٦- تناول الشاي الأخضر يحول دون السمنة؛ لأنه يحتوي على مادة (الكاتشين) المضادة للأكسدة، ويساعد على تقليل الدهون بالجسم.

٧- الوجبات الدسمة يكون تناولها الأفضل في الإفطار والغذاء.

٨- ينصح الخبراء بضرورة مزاولة الأنشطة الرياضية لاسيما تمرينات بناء العضلات التي يبدأ فقدها بعد الأربعين، ومع التمرينات الرياضية ينخفض التمثيل الغذائي وحرق السعر الحراري.






خبرات في المطبخ

حفظ الأطعمة

الأطعمة هي التي تمد الجسم بكل ما يحتاجه من عناصر غذائية ضرورية كي ينمو ويتطور، وضرورية لإمداده بالطاقة اللازمة لنشاطه وأيضا ضرورية لوقايته من الأمراض، ولكنه قد يصبح مصدرا للخطر ويسبب الأذى إذا فسد، لذلك ينبغي الحرص دائما على سلامة الأطعمة بحسن حفظها.

ويرجع سبب فساد الأطعمة إلى ما تحتويه من ماء فكمية الماء الموجودة في الأطعمة هي التي تحدد سرعة فساد الأطعمة، أي أنه كلما ارتفعت نسبة الماء بالأطعمة كلما كانت أسرع فسادا من غيرها، ولذلك تختلف الأطعمة من حيث سرعة فسادها إلى:

١- أطعمة سريعة الفساد، وهي الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء مثل اللحوم واللبن والخضروات والفاكهة.

٢- أطعمة قليلة الفساد وهي الأطعمة التي تقل بها نسبة الماء مثل الحبوب والبقول والسكر.

٣- وأطعمة تفسد بسبب ما بها من ماء ولكنها تقاوم الفساد نوعا ما مثل الدرنات (البطاطس والقلقاس) وذلك لاحتوائها على ماء قليل.

وإذا كانت الأطعمة تفسد فإن الإنسان حريص على حفظها من الفساد وهناك عدة طرق لحفظ الأطعمة،.وهي على النحو التالي:

١- التبريد:

وذلك بخفض درجة حرارة الأطعمة إلى الدرجة التي توقف نشاط الأحياء الدقيقة التي تتواجد عليها وتكون درجة الحرارة القادرة على

تحقيق هذا الهدف هو ٧ درجة مئوية.

وقد لجأ الإنسان إلى ذلك، قبل اختراع الثلاجة بوضع الطعام محاطا بالثلج، وأحيانا كان يوضع الملح المجروش على الثلج لأنه يعطي درجة تبريد أكثر انخفاضا من الثلج بمفرده، ولأنه أبطأ انصهارا، ويتم التبريد الآن بالثلاجات.

٢- حفظ الأطعمة بالتجميد:

وهي الوسيلة التي بها تحفظ الأطعمة لمدة طويلة، وهذا يعني تجميد الأطعمة في درجة حرارة أقل من الصفر داخل الفريزر.

٣- حفظ الأطعمة بالتجفيف:

وهذا يعني تخليص المواد الغذائية من الماء، وبذلك يقل تعرضها للفساد وطرق التخفيف تتمثل في طريقة التجفيف بالشمس حيث يتم تعريض المواد الغذائية لحرارة الشمس مثل البلح والعنب والمشمش والتين والبامية والملوخية والتجفيف الصناعي، الذي يتم بواسطة مجففات (أفران) خاصة مزودة بترمومتر لمعرفة الحرارة، ويسخن الهواء مع تحريكه عن طريق تشغيل مراوح للإسراع في عملية التجفيف.

٤- الحفظ بإضافة مواد مانعة للفساد:

وتتمثل في طريقتين:

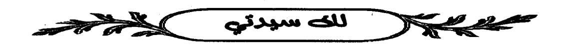
أ- الحفظ بإضافة السكر فهو أحد المواد الحافظة المستخدمة في حفظ بعض الخضروات والفواكه وذلك في عمل المربات وأنواع من الشراب.

ب – الحفظ بالسكر مع إضافة مواد كيمياوية، ومثال ذلك إعداد الشراب سواء كان طبيعيا أو صناعيا بإضافة بنزوات الصوديوم إلى السكر.

٥- الحفظ بالتمليح:

أي إضافة الملح وهو ما يطلق عليه التخليل فالتخليل هو حفظ الخضر في محلولات ملحية، أو محلولات مخففة من الخل، والملح للاحتفاظ بها صالحة للتغذية مع الاحتفاظ بصلابتها وطعمها المميز لنوعها، وذلك لأن استعمال الملح والخل يحول دون نمو وتكاثر البكتيريا ويوضع دائما على سطح المحلول طبقة من الزيت حتى لا يبقى معرضا للجو فتنمو الخمائر والفطر فيكون الزيت طبقة عازلة، ولا تستعمل الأواني المعدنية في حفظ الأطعمة لتأثرها بالملح والأحماض.





حفظ الخضر

١- تغسل الخضر جيدًا.

٢- ثم تنزع الأجزاء التالفة منها.

٣- يستحسن أن تغمس الخضر في ماء مغلي لمدة دقيقتين تقريبا، على أن تكون كمية الخضر التي تغمس كل مرة قليلة، وذلك حتى لا تعمل الكمية الكبيرة على خفض درجة حرارة الماء بنسبة كبيرة، وعند وضع كمية جديدة ينبغي التأكد من عودة الماء إلى درجة الغليان.

٤- تنشل الخضر وتبرد فورا تحت ماء بارد.

٥- تصفى الخضر في مصفاة من السلك لمدة دقيقتين للتخلص من الماء الزائد.

٦- توضع في أكياس من البلاستيك لحفظها.

٧- يغلق الكيس جيدًا بعد التخلص من الهواء الموجود به.

٨- توضع الأكياس في الفريزر بعد وضع البيانات على الأكياس.



نصائح خاصة
ببعض أنواع الخضار عند تجميده

١ - بالنسبة للباميا التي تجمد يستحسن أن يضاف إليها عصير ليمون من ٢ - ٣ دقائق قبل شطفها بالماء البارد وتصفيتها.

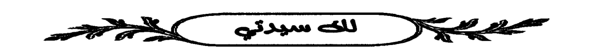
٢- بالنسبة للملوخية يضاف إلى كل كيلو جرام فنجان من خلاصة البهاريز المغلي.

٣- بالنسبة للسبانخ لا توضع في ماء مغلي، وإنما يكتفى بوضعها في مصفاة على بخار الماء المغلي مع تقليبها لمدة ٣ دقائق.

٤- بالنسبة للثوم يحفظ صحيحا في أكياس، ويمكن أن يشترى الثوم وهو أخضر أي قبل تمام جفافه، ويقشر ويفرم، ويخلط مع قليل من الملح ويعبأ في عبوات صغيرة من البلاستيك.

٥- عند عصر الليمون، يجب أن تكون كل الأدوات المستعملة جافة وفي إناء من الصاج أو الصيني.





المحافظة على فيتامين ب ٢

يطلق على فيتامين (ب٢) (ريبوفلافين) وله أهمية كبيرة بالنسبة للإنسان حيث يساعد في عمليات التمثيل الغذائي للمواد النشوية والدهنية والبروتينية ليمد الجسم بالطاقة وهو يوجد بنسبة عالية في اللبن.

وقد لاحظ الباحثون أن هذا الفيتامين في الوقت الذي لا يفسد بالحرارة أو بالأكسجين فإنه يتحطم بالضوء، إذ تبين أن كوب اللبن يفقد حوالي نصف ما به من الريبوفلافين أو فيتامين (ب٢) إذا تعرض لضوء الشمس لمدة ٤ ساعات لذلك ينصح خبراء التغذية من أجل المحافظة على هذا الفيتامين بتخزين اللبن في أوان من الزجاج الملون أو البلاستيك إذا كان سيعرض للشمس.



المحافظة على فيتامين (ب ١)

يطلق على فيتامين (ب١) (الثيامين)، وله أهمية كبيرة بالنسبة للإنسان، إذ أنه يدخل في عملية تخليق البروتين والدهون والتمثيل الغذائي للمواد البروتينية والدهنية، كما يدخل في كثير من العمليات الكيميائية التي ينتج عنها انطلاق الطاقة، والمحافظة على درجة حرارة الجسم.

وهو متوفر في الحبوب والخبز والفول والبسلة والعديد من الخضروات الأخرى والبقول واللبن.

ويضيف بعض الناس الصودا إلى الخضروات أثناء عملية الطهي للمحافظة على لونها الأخضر وقد تبين أن ذلك خطأ، لأنه يحطم ما بها من هذا الفيتامين والأفضل عدم إضافة أية مادة أخرى أثناء عملية الطهي للمحافظة على هذا الفيتامين الضروري للجسم.

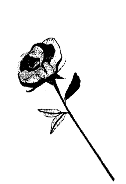




حفظ اللحوم بدون ثلاجة

من الممكن حفظ اللحوم طازجة لمدة ثلاثة أيام بدون حاجة إلى وضعها في ثلاجة وتبريدها، بل يمكن الاحتفاظ بها طوال هذه المدة في درجة حرارة ٣٦ درجة مئوية.

ويتم ذلك إذا حقنت الماشية قبل ذبحها بعقار الترامايسين، أما بالنسبة للدجاج فيمكن حفظ لحومها مدة لا بأس بها إذا غمست بعد ذبحها في محلول العقار نفسه.



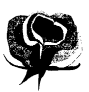

حفظ المربى في البرطمانات

ينبغي أن تغسل البرطمانات وتجفف تماما، ثم توضع في الفرن مع أغطيتها ما عدا البلاستيك منها وذلك لمدة خمس دقائق لتعقيمها، ثم تعبأ المربى عقب رفعها عن النار مباشرة حيث تكون البرطمانات ما زالت دافئة، وتملأ البرطمانات حتى قبل حافتها بمقدار سنتيمتر واحد، ثم يغطى سطحها بدوائر من الورق الشمعي لعزل المربى عن الهواء.

حفظ الشراب في الزجاجات

تغسل الزجاجات أولا غسلاً جيدًا بالماء الدافئ والصابون واللوف، ثم تشطف بالماء الدافئ جيدًا، ثم تجفف وتغسل سدادات الزجاجات (وهي من الفلين) وتجفف ثم ترص الزجاجات في صينية لتعقيمها بإدخالها الفرن لمدة خمس دقائق.

تملأ الزجاجات إلى ثلثي العنق ويحكم إغلاقها لمنع تسرب الهواء إليها، وذلك عقب رفع الشراب مباشرة، وتغلق بسداد من الفلين معقم بالغليان، ثم يقطع الجزء الزائد من السدادة، ويصب فوق السدادة قليل من الشمع المنصهر حتى لا يتسرب الهواء إلى الشراب داخل الزجاج، ثم تنظف الزجاجة بخرقة مبللة بالماء الدافئ.




الاستخدام الأمثل للثلاجة

يجب مراعاة ما يلي ليتحقق التشغيل الأمثل للثلاجة:

١- توضع الثلاجة بعيدًا عن البوتجاز ومصادر الحرارة، كما يجب أن يترك بينها وبين الحائط مسافة لا تقل عن ١٠ سم لتسمح بتهوية أنابيب الفريون.

٢- ينبغي التأكد من أن الفولت الذي ستعمل عليه الثلاجة موافقا لفولت المنطقة الموجود بها المسكن.

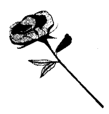
٣- ينبغي التأكد من عدم تراكم الثلج بالفريزر وذلك بإذابته مرة كل أسبوع في الصيف ومرة كل أسبوعين في الشتاء ولا تستعمل آلة معدنية في إذابته.

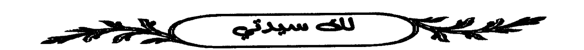
٤- يفتح باب الثلاجة للضرورة.

٥- تغطى الأطعمة في الثلاجة حتى لا يؤدي التبخر إلى تراكم الثلج.

٦- لا توضع الأطعمة الساخنة في الثلاجة أو الفريزر.

٧- لا نكدس الثلاجة بالأطعمة بأكثر مما تتسع له.



أسلوب حفظ الأطعمة المتنوعة في الثلاجة

١- اللحوم: إذا كان الهدف أن تحفظ لمدة قصيرة توضع في أكياس من البلاستيك ثم توضع تحت الفريزر.

٢- السمك: يوضع في أكياس بلاستيك حتى لا تتسرب رائحته إلى الأصناف الأخرى في الثلاجة، ويوضع أسفل الفريزر لمدة لا تزيد عن ٢٤ ساعة.

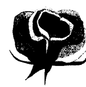
٣- الخضر: تغسل جيدًا، وتنزع الأجزاء التالفة منها ثم توضع في مصفاة للتخلص من الماء الزائد، ثم تلف بورق أبيض نظيف وتوضع في أكياس من البلاستيك داخل الأدراج الخاصة بذلك.

٤- البيض: يوضع في مكانه الخاص بالثلاجة دون أن يغسل.

٥- الجبن: يوضع في علب مغطاة من البلاستيك.

٦- المعلبات: تفرغ من العلب الصفيح إلى علب أخرى من البلاستيك أو الزجاج (غير قابل للصدأ) أو الصاج المطلي ثم توضع في الثلاجة.

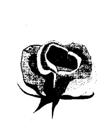
الأطعمة المطهية: تفرغ الأطعمة من آنية الطهي في أواني الصاج المطلي أو أواني زجاجية ثم تترك لتبرد ثم تغطى وتوضع في الثلاجة.

تنظيف الثلاجة

ينبغي القيام بتنظيف الثلاجة بصفة دائمة من الداخل ومن الخارج بمسحها بفوطة مبللة بالماء ثم تجفف جيدًا وينبغي أن تنظف كليا كل أسبوعين، بإفراغها وإفراغ الفريزر من الأطعمة وإذابة الثلج تماما، ثم ترفع الأرفف والأدراج، وتنظف جيدًا بماء دافئ مضافا إليه بيكربونات الصوديوم بنسبة ملعقة كبيرة لكل لتر ماء لأن هذه المادة تساعد على إزالة البقع كما تساعد على امتصاص أي روائح بالثلاجة.

وإذا كان يوجد بها بقع يستعان بالماء والصابون ثم تشطف جيدًا وتجفف.

التبريد والتجميد

التبريد يتحقق بجعل درجة حرارة الثلاجة حوالي ٤ درجات مئوية، وهي درجة كافية لتبريد الطعام، والحد من النشاط الميكروبي إذ أن نمو الميكروبات يكون بطيئا في درجات الحرارة المنخفضة عنه في درجات الحرارة المرتفعة والتبريد الذي تكون درجة الحرارة فيه ٤ درجات يحد من النشاط الميكروبي ولكن لا يوقفه تماما كذلك فإن حفظ الطعام بهذه الطريقة محدود وذلك على النحو التالي:

اللحوم: عدة أيام. اللبن: ٢، ٣ أيام.

الزبدة: ١ – ٢ أسبوع. الجبن الرومي: ١ – ٢ أسبوع.

وليس من الضروري أن يفسد الطعام كلية بعد انقضاء هذه المدة لكن يبدأ الفساد الميكروبي بصورة تدريجية حيث تتغير الخواص الطبيعية للطعام شيئا فشيئا، ولا يصبح صالحا بصورة كاملة.

والتجميد يعني حفظ الطعام عند درجات حرارة أقل من الصفر المئوي، ودرجة الحرارة في فريزر الثلاجة العادية تبلغ نحو ٤ درجات تحت الصفر، أما في الديب فريزر فإنها تبلغ نحو ١٨ درجة، وفي هذه الدرجات المنخفضة يتجمد الماء، فيصبح الوسط غير ملائم للنمو الميكروبي، وأيضا يقل النشاط الأنزيمي بدرجة كبيرة.

ويمكن حفظ مجموعة كبيرة من الأغذية بهذه الطريقة (الخضروات، اللحوم، الدواجن، الأسماك، الفطائر) ويجب أن تغلق الأغذية بإحكام بطبقة عازلة تمنع دخول الهواء (مثل أكياس النايلون) وذلك لأن البرودة الشديدة تسبب جفافًا أو احتراقا لسطح الغذاء.

إعداد الخضروات

يقدم علماء التغذية مجموعة من الخبرات الهامة لإعداد الخضروات في أحسن صورة تقدمها لك على هذا النحو:

- يجب ألا تنقع الخضروات في الماء قبل الطهي، من أجل الحفاظ على ما بها من مواد غذائية إذ هي تتسرب في الماء.

- يجب أن يكون الإعداد قبل الطهي مباشرة وأيضا قبل تقديمها للطعام.

- يجب ألا تقطع الخضر قطعا صغيرة عند عمل السلطة، إذ أن ذلك يعرض جزءًا كبيرًا من سطحها للجو فتفقد كمية أكبر من الفيتامينات القابلة للأكسدة، مثل فيتامين جـ.

- من أجل الاحتفاظ بكمية أكبر من فيتامين جـ يمكن إضافة كمية من الخل أو عصير الليمون إلى السلطة.

- يستعمل كمية قليلة من الماء عند سلق الخضر، وينبغي أن يغلى هذا الماء قبل وضع الخضار لاختصار مدة الطهى، للحفاظ على أكبر كمية ممكنة من المواد الغذائية.

- يجب الإقلال من التقليب كلما أمكن ذلك أثناء عملية الطهي.

- عند تصفية الطعام لا يصفى وهو ساخن.

- يجب الإقلال قدر الإمكان من طرق الطهي المركبة والطويلة، كما هو الحال في عمليات التسبيك.

- تستعمل سكين حاد من الصلب الذي لا يصدأ حتى لا يؤثر المعدن على الأملاح المعدنية والفيتامينات.

- عند سلق الخضر يغطى الوعاء إلا في حالة الخضر الخضراء فإنه يراعى كشف الغطاء في الخمس دقائق الأولى لعملية الطهي كي تتصاعد الأحماض الطيارة مع البخار، وكي لا يتغير لون الأخضر.

- السبب في مراعاة إحكام الغطاء جيدا هو من أجل الاحتفاظ بالفيتامينات عند الطهي دون أن تفسد أو تلوث مع قتل ما بها من ميكروبات.

- يستحسن عند غسل الخضروات قبل الطهي أن يضاف إليها الخل بواقع ملعقة لكل لتر، فتبقى الفيتامينات ولا يتغير الطعم.

للاحتفاظ بالخضروات الورقية طازجة لأطول مدة ممكنة تحفظ في كيس ورقي نظيف دون أن تغسل، ثم يوضع هذا الكيس داخل كيس آخر من البلاستيك، ويوضع في الثلاجة لحين الاستعمال وكذلك يحتفظ بالليمون.

- للاحتفاظ بلون البنجر الطبيعي يضاف إليه عند السلق ملعقة صغيرة من الخل.

- للحفاظ على نكهة الطماطم يضاف إليها بعد تقطيعها نصف ملعقة صغيرة من السكر.

- كي يظل الخيار طازجا لأطول فترة ممكنة يرص الخيار في إناء به ماء بارد، على أن يكون الجزء الخاص بالجزع هو الأسفل كي يرتوي فيظل طازجا.

- ثمرات الليمون إذا جفت يمكن نقعها لمدة ليلة كاملة في ماء بارد كي تستعيد مرونتها.

- توجد كمية كبيرة من الفيتامينات والعناصر المعدنية الضرورية

للجسم تحت القشرة مباشرة في أنواع كثيرة من الخضار، ويجب أن يراعى ذلك عند تقشيره.

- لا يوضع الخضار عند طهيه في الماء البارد، وإنما يوضع في الماء المغلي مباشرة، ثم يرفع على النار ليغلي.

- يفضل تغطية الإناء على النار، أو استعمال الحلة (البرستو) لأن بخار الماء يقوم بدور هام نحو عدم فقدان الفيتامينات والعناصر المعدنية.

- يجب الاستفادة من الماء المسلوق فيه الخضار لأنه غني بالفيتامينات وذلك كمشروب شهي، ويمكن استخدامه كرضعة للأطفال.

- لكي تبقى رائحة الفراولة ينبغي ألا تغسل إلا ومعها أوراقها الخضراء، لأن قطع الأوراق يمكن الماء من التسرب إلى داخل الثمرة فيغير طعمها.

- يمكن حفظ الموز في الثلاجة ويبقى طازجا ولذيذًا إذا وضع في ورق فضة.

- توضع الطماطم الخضراء في كيس ورق أصفر وتترك خارج الثلاجة فتصبح حمراء بسرعة أكثر.

- إذا تم تنشيف البقدونس والنعناع فإن عملية التقطيع تكون أسهل.

- للاحتفاظ بالبصل الأخضر يانعا مدة أطول يقسم قسم من الأطراف الخضراء، ثم يوضع رأسا على عقب في إناء به ماء كاف لتغطية جذوره، ويغير الماء كل يوم.




إعداد اللحوم

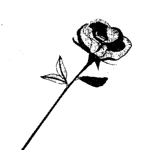
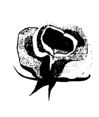
لا ينبغي تقطيع اللحوم وتركها في الماء لأية مدة من الزمن قبل طهيها لأن بعض المواد الغذائية تتسرب إلى ماء النقع الذي لا يستخدم، فتفقد اللحوم جزءًا من قيمتها الغذائية.

الفاقد من اللحوم أثناء طهيها عن طريق السلق قليل؛ لأن المواد الغذائية التي تتسرب من اللحم تبقى في السائل الذي يقدم مع اللحم (الشوربة).

تمتص اللحوم في عمليات القلي والتحمير مادة دهنية وبذلك تزيد نسبة المادة الدهنية بها، وترتفع قيمتها الحرارية.

يجب ألا تطهى اللحوم لفترة أطول من اللازم لكي تحتفظ بأكبر قدر من المواد الغذائية.

يغير شواء اللحم من أحسن طرق إعداد اللحم، لأنها طريقة سريعة ولذلك فإن الفقد في القيمة الغذائية يكون أقل.



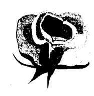
خبرات في الملبس

الملابس المناسبة

يكتسي الإنسان بالملابس لأنها وسيلة لعزل الجسم عما حوله وبذلك تعمل على وقايته وحمايته من الحر والبرد والهواء والمطر والتقلبات الجوية، وضوء الشمس وحرارتها كما تقوم بمنع وصول الأتربة والمواد التي تضر الجسم، وأيضا تمنع أضرار الذباب والبعوض والحشرات والهوام من لدغ الجلد والإضرار به.

والملابس تساعد الجسم أيضا على تكييف حرارته والمحافظة عليها، ولذلك فالملابس مع المساكن مكنت الإنسان من أن يعيش في البلاد الباردة، وفي البلاد الحارة، ذلك أن البنية تحدث زيادة في حرارة الجسم الطبيعية أثناء العمل خاصة لو كان العمل يدويا جسمانيا حيث تقوم العضلات بدورها في العمل والنشاط فتزيد حرارة الجسم وتصبح أعلى منها أثناء راحة الجسم فتخرج هذه الحرارة الزائدة بالإشعاع لذلك ينصح الأطباء أن تكون ملابس العمل خفيفة كي تساعد على تكييف حرارة البنية، فتشعع الحرارة، ويتبخر العرق.

وفي أثناء الراحة التامة لاسيما وقت النوم تقل الحرارة الطبيعية للجسم، وهذا ما يجعل الإنسان يتدثر أثناء النوم بالأغطية، وذلك ليمنع أو يقلل تشعع الحرارة الجسمية، أي يقل فقدها.

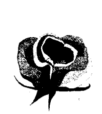
 

الدرجة المناسبة للحرارة

والدرجة المناسبة للإنسان تكون بين ١٥ درجة، و٢٠ درجة مئوية فإن زادت عن العشرين وجب أن يقلل الملابس حتى لا تعوق تشعع الحرارة وتبخر العرق، وإن قلت درجة الحرارة عن ١٥ درجة فمن المناسب زيادة الملابس كي لا يفقد الجسم الحرارة.

علما بأنه يجب أن تكون الملابس داخل المنزل أقل منها بالخارج في الشارع أو العمل مثلا.

وعلما بأن الطفل والشيخ يحتاجان بصفة عامة إلى ملابس أكثر مما سواهما.





شروط الملابس الصحية

١- يجب أن تكون خفيفة، لأن الملابس الثقيلة تثقل الجسم وتعوق الحركة.

٢- يجب ألا تكون سهلة البلل بالعرق كي لا تلتصق بالجسم إذا ابتلت.

٣- يجب أن تكون ذات مسام من أجل أن يتخللها الهواء، فيسهل تبخر العرق من الجلد، ولا تمتص الملابس العرق، وإنما تسمح له بالتبخر.

٤- يجب ألا تكون موصلة للحرارة، وإنما يجب أن تكون كطبقة عازلة للجسم عما حوله، فإذا كان الجو باردًا فإن الملابس حينئذ تكون قادرة على الاحتفاظ بحرارة الجسم الطبيعية من التسرب خارج الجسم فيدفأ الجسم. وإذا كان الجو حارا فإن هذه الملابس تكون قادرة على منع حرارة الجو وأشعة الشمس من الوصول إلى الجلد.

وإذا كان الجو ممطرًا ورطبا فإن الملابس لا توصل الرطوبة إلى الجسم، إذ سوف تكون عازلة في منع تبلل الجسم وبذلك يكون على الإنسان أن يتخير ملابس للحر وملابس للبرد، وملابس للمطر.

٥- أن تكون الملابس الداخلية سهلة الغسل وتمتاز برخص ثمنها حتى يسهل تنظيفها وتغييرها كلما اتسخت فتكون دائما نظيفة وفي مأمن من أن تكون مأوى للقمل والبراغيث والبق.

٦- أن تكون الملابس مريحة للجسد، وهذا يعني ألا تكون ضيقة فتعوق حركة الجسم، ولا تؤثر تأثيرا سيئا على أحشاء البطن وعلى انتظام وظيفتها، أو تعوق حركة الحجاب الحاجز وحركة النفس، أو الدورة الدموية في الجسم أو في الأطراف.

٧- يجب لمن يمارسون الرياضة أن يلبسوا الملابس الرياضية أي

الخاصة بمزاولة الرياضة واستبدالها بالملابس العادية عقب الانتهاء من مزاولة الرياضة، كي تجفف هذه الملابس الرياضية التي تبلل بالعرق فلا تعرض الإنسان للإصابة بالبرد.

٨- تخصيص ملابس للنوم داخلية وخارجية تكون متسعة ومريحة للجسم وحافظة للحرارة، فلا يضطرب الإنسان النائم كما ينبغي أن يكون للعمل ملابسه الخاصة به، وكذلك الخروج بصفة عامة لأن الملابس الخارجية تكون محملة بالأتربة والميكروبات والحشرات وغيرهما مما يعلق بالملابس أثناء النهار ويجب أن ننزه الفراش داخل المنزل منها وقاية للجسد من الأضرار والأخطار.

٩- التدفئة بالبالطو يجب أن تكون في الخارج فقط لأن استمرار لبسه بالداخل أمر غير صحي؛ لأنه يدفئ الجسم أثناء الجلوس داخل الغرف، وإذا خرج الشخص فإنه يتعرض للبرد في الشارع، إذ يكون الفارق بين درجة الحرارة بالداخل والخارج كبيرا خاصة إذا كان بالغرف أجهزة تكييف الهواء. ويستحسن خلعه بالداخل؛ لأنه مهما طال مكثه فإن جسمه يتكيف حسب جو الحجرة، فإذا خرج ولبس البالطو، فإن ذلك يغطي جسمه الوقت الكافي للتكيف مع درجة حرارة الشارع.

١٠- وقاية الملابس وحمايتها بأن تختار من الأقمشة التي لا تتجمع فيها الأتربة والقاذرات مثل الأقمشة الوردية والفراء، وأن تنظف دائما، وتغسل إذا كانت من أقمشة تغسل وأن يستبدلها الإنسان حتى لا يسرع فيها التلف، وأن لا يخزنها كثيرا حتى لا تسرع إليها العتة ويمكن الاستعانة في مقاومة العتة بمركب [د. د. ت] حيث إنه يبيدها ولا يضر الملابس، ويستحسن تعفيرها بالمسحوق مرتين كل عام.

غسل الملابس والعناية بها

الأقمشة القطنية والكتانية:

- يتم نقع الأقمشة في ماء مضاف إليه مسحوق التنظيف عددا من الساعات حسب درجة اتساخها.

- تدعك الملابس أو تغسل في الغسالة سواء كانت عادية أو أتوماتيكية في الماء الساخن والصابون.

- يغسل الدانتيل عن طريق الضغط.

-ماء الشطف يضاف إليه الزهرة حتى تصبح الأقمشة البيضاء زاهية، ويضاف إليه الخل إذا كانت الأقمشة ملونة، كما يضاف الملح لتثبيت اللون في الأقمشة غير ثابتة اللون.

- يمكن إضافة النشا لتقوية النسيج.

- الأقمشة البيضاء تجفف بتعرضها لأشعة الشمس.

- والأقمشة الملونة تجفف في مكان جيد التهوية بعيدًا عن أشعة الشمس، والأقمشة غير ثابتة اللون يكون وجه القماش للخارج كي لا تختلط الألوان مع بعضها.

- عند كي الملابس تكون درجة حرارة المكواة عالية.

الأقمشة الصوفية:

- نوليها عناية كبيرة حتى لا تتلبد

يكون الماء دافئا حين الغسل والشطف حتى لا يتلبد الصوف، وحتى لا يصفر اللون الأبيض.

- يتم الغسل بجميع مراحله عن طريق الضغط وليس الدعك.

- لا يعصر الصوف وإنما يجفف عن طريق الضغط عليه باليدين أو بلفه في فوطة أو ملاءة حتى يتخلص من الماء.

- عند كي الملابس الصوفية لا تستخدم درجة الحرارة العالية خوفا من احتراق شعيراته ويكون الكي تحت شاشة مبللة بالماء (فودرة).

- يكون كي الصوف بالضغط كي يأخذ النسيج شكله المطلوب.

الأقمشة من الحرير الطبيعي:

- يكون الماء دافئا فقط عند غسلها وشطفها.
- يتم الغسل بالضغط وليس بالدعك.
- لا تعصر الأقمشة دائما وتجفف عن طريق الضغط عليها.
- يكوى الحرير قبل تمام جفافه.
- لا يكوى الحرير على الوجه.
- ضوء الشمس والحرارة الشديدة يؤثران على فتلة الحرير فتصاب بالضعف.

الأقمشة من الحرير الصناعي:

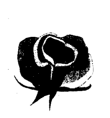
- يكون الماء دافئا فقط عند غسلها.
- يتم الغسل بالضغط وليس بالدعك.
- لا تعصر لأن العصر يسبب الكرمشة وإنما يضغط عليها.
- تكوى الملابس وهي منداة بمكواة هادئة الحرارة.
- لا تستخدم محلول إزالة الألوان في الأقمشة من الحرير الصناعي.

الأقمشة من النايلون والبولي استر:

- تتبع نفس الطريقة المتبعة في تنظيف وشطف وعصر وكي الملابس المصنوعة من الحرير الصناعي.

إرشادات عامة:

- تتبع الإرشادات والعلامات المرفقة بالملابس إذا كان في الملابس بقع تزال قبل عملية الغسيل.
- تخاط القطوع إذا وجدت قبل الغسيل.
- تشطف الملابس مرتين على الأقل لإزالة ما قد يكون بها من صابون.

حفظ الملابس في الدولاب

١- عند حفظ الملابس الحريرية في الدولاب ينبغي تعليقها على شماعة مبطنة على أن تعلق على الوجه الآخر (بالمقلوب) ثم تغطى بفستان قديم.

٢- نتجنب استخدام الغطاء البلاستيك في تغطية الملابس المراد حفظها؛ لأنه يمنع وصول الهواء إلى النسيج، وهذا يسهل إصابته بالعتة أو فقدان رونقه بعد مدة قصيرة.

٣- إذا أردنا حفظ بعض الأنواع من الملابس في الأدراج والفساتين أو القمصان نحرص على أن تطبق هذه النوعيات في أقل قدر من الطبقات، حتى لا تضعف الأجزاء المثنية، وتؤثر في النسيج، وتوضع شرائح من الورق الأبيض الرقيق بين الثنايا، ثم تلف الملابس المراد حفظها بقطعة قماش من نسيج القطن الرقيق.



غسل المشغولات المصنعة
من التريكو والكروشيه

الملابس المصنعة من الكروشيه والتريكو تحتاج في غسلها والعناية بها إلى رعاية خاصة من أجل المحافظة عليها ذات رونق حسن ومظهر جميل.

لذلك نتبع في غسلها والعناية بها ما يلي:

١- يتم قياس أبعاد القطعة (الطول والعرض) ويدون ذلك في ورقة.

٢- قبل أن توضع في الماء تنفض جيدًا من الأتربة.

٣- تبلل في وعاء به ماء دافئ قبل عملية الغسل.

٤- يتم الغسل بواسطة الضغط في ماء دافئ وذوب صابون.

٥- يعاد الغسل مرة أخرى إذا احتاج الأمر.

٦- تشطف بعد ذلك في ماء دافئ عدة مرات حتى يزول المنظف.

٧- تلف في فوطة بيضاء، ثم يتم الضغط عليها للتخلص مما يكون بها من ماء.

٨- تفرد على منضدة مسطحة بعد تحديد الأبعاد التي سبق معرفتها قبل غسل القطعة.

٩- يتم كي القطعة بقطعة مبللة من القماش بواسطة الضغط بالمكواة.

الأحذية المناسبة

لكي يكون الجسم طبيعيا في حالتي الوقوف والمشي لا بد وأن يرتكز على قاعدة طبيعية تحقق له الراحة في سكناته إذا وقف، وفي حركاته إذا مشى، والأحذية هي هذه القواعد الطبيعية في أرجلنا كلما كانت مريحة واسعة مناسبة كانت مريحة للقدمين، وتحقق اعتدال الجسم واتزانه سواء في حالة السكون أو في حالة الحركة.

ولذلك كان ارتداء السيدات للأحذية ذات الكعب العالي لا يحقق لهن الراحة، إذ أن لابسة الحذاء العالي تأخذ وضعا خاصا أثناء المشي فتضطر إلى أن تميل إلى الأمام وربما أدى هذا الميل إلى انقلاب الرحم، والضغط على أربطته فيسبب الألم الشديد.

وثمة أمر آخر فالحذاء ذو الكعب العالي يؤدي إلى تشويه الساقين نتيجة للانقباض المستمر في عضلات بطن الرجل أثناء المشي، فيجعلها مشدودة دائما فتبدو ظاهرة وكأنها عضلات أقدام رجل.

وأيضا تكون مفاصل القدم في موضع غير ملائم.

وكذلك السيدة التي تمشي كثيرا يميل عندها العمود الفقري، كما يحدث التواء في الجسم إما جهة اليمين أو جهة اليسار، كما يحدث ارتفاع في الصدر أكثر مما يجب فيقلل من اتساق جسمها.

أما بالنسبة للوجه فإنه يبدو متضايقا وتبدو عليه ملامح التعب، ومن هنا نجد أن المرأة تبادر بخلع الحذاء عند عودتها إلى بيتها وتسرع في التخلص مما سبب لها الآلام.

وتعتبر الأحذية المكشوفة أفضل للاستعمال العادي من الأحذية

ذات الرقبة لأنها تسهل حركة المشي وتريح القدم.

ومن أجل قوة القدمين يجب أن تكون أصابع القدمين في تمام حريتها داخل الحذاء، لأن ضغط الأحذية الضيقة على أصابع القدم يضر بها ويسبب ضعفا في عضلات القدم والساق.

ومن الأخطاء الشائعة والضارة اختيار الأحذية الضيقة والمدببة الطرف بحجة أنها الأحذية الأنيقة.

وبذلك نضحي بصحة القدم والساق وعضلات الفخذ من أجل المظهر الذي لا يكون وراءه اعوجاج الأصابع وميلها، وركوبها بعضها فوق بعض مما يؤدي إلى تشويه سلاميات القدم كما يؤدي ذلك إلى حدوث عين السمكة في القدم وبين الأصابع، فضلا عن أن الأحذية الضيقة تسبب غرس الظفر في لحم الأصابع فيحدث من ذلك تقيحات وأيضا يحدث لمرضى السكر وتصلب الشرايين مضاعفات خطيرة.

فكما أن الحذاء ذا الكعب العالي يسبب المتاعب ويعتبر أمرا غير عادي فكذلك الحذاء الضيق هو الآخر يسبب الآلام والضيق لمن يلبسه، إذ يسبب أعراضا غير مستحبة في القدم بل وفي الجسم كله، وذلك لأن الضغط على القدمين يقلل من نشاط الدورة الدموية فيها، أيضا نجد أن الاحتكاك المستمر واحتباس العرق وعدم تهوية القدمين يؤدي هذا كله إلى التهابات مزمنة، ويتسبب في ظهور الكالو والإصابة بالأمراض الجلدية الفطرية بالقدم وبين الأصابع.

وفي النهاية يجب أن يكون الحذاء مناسباً وكعبه غير عال، فيحافظ على اتزان الجسم، ويريحه فلا يتعب الأقدام في المشي أو الوقوف ويجنب

الإنسان الضيق والانفعال.

وبالنسبة لقياس الأحذية يجب أن يؤخذ القياس أثناء الوقوف والقدم تحت ضغط كل ثقل الجسم، حيث تكون في كامل راحتها ووضعها الطبيعي، ويجب أن يكون الحذاء زائدًا في طوله نحو سنتيمتر أو أكثر قليلا عن القياس، وأن يكون أوسع بعض ملليمترات.

والصندل (المكشوف) يعتبر أصح أنواع الأحذية إذا ما حسن صنعه، وإذا ما اعتاده الإنسان منذ طفولته، وشب على استعماله.

ويجب أن تصنع الأحذية من مواد لا يتخللها الماء كالجلد؛ لأن الماء لو تسرب إلى داخلها وبلل الشراب، برد القدم، وكان الإنسان عرضة للإصابة بأي مرض من أمراض البرد.

ويجب أن يكون نعل الحذاء سميكا (مزدوجا) في البلاد الممطرة حتى لا تبتل القدم.




هل تعلم ؟!!

هل تعلم

أن الغضب والتوتر والقلق والانفعالات النفسية تسبب انقباض الأوعية الدموية وبالتالي ترفع ضغط الدم.

وأن تعاطي الأقراص العلاجية بدون ماء قد يجعلها تلتصق بالمريء مما يسبب تهيجا وتقرحات في الأنسجة.

وأن الفيتامينات التي يتناولها الشخص ومعدته خالية تسبب اضطرابات في المعدة.

وأن مضغ بعض أوراق النعناع أو البقدونس الأخضر أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل يمكن أن يزيل رائحة الثوم من الفم.

وأن الليمون ينبغي أن يتناوله الفرد بصفة يومية؛ لأنه لا يختزن في الجسم مدة طويلة.

وأن نسبة عالية من الفيتامينات توجد قرب القشرة الخارجية للثمار، لذلك فإن الجور على هذه القشرة يفقدها نسبة كبيرة من الفيتامينات.

وأن البحوث أكدت أن سلق البطاطس يجعلها أسهل في عملية الهضم، فلا تحتاج أكثر من ساعتين.

وأن النعناع مفيد في علاج أمراض الحميات؛ لأنه مثير للقيء، وزيته مفيد في علاج آلام الأعصاب كدهان خارجي.

وأن تناول عصير القصب والإكثار من شرب الماء يؤدي إلى تقليل ظهور التجاعيد.

وأن تسخين الزيت يحوله من دهن عادي غير مشبع إلى دهن مشبع، وهو النوع الأكثر ضررا.

وأن زيت الزيتون يفضل على زيت الذرة، أما زيت جوز الهند وزيت النخيل فهما الأكثر ضررا.

وأن كلمة مهدرجة المكتوبة على عبوات الزيت لمعنى أنها دهون مشبعة أي من النوع الأكثر ضررا.

وأن الأطعمة سابقة التجهيز تحتوي على كميات من الزيوت المهدرجة لذلك فهي الأطعمة الأكثر ضررا.

وأن تناول العشاء ينبغي أن يكون قبل موعد النوم بوقت كاف، لأن كفاءة الجهاز الهضمي وقدرته على هضم الطعام تقل أثناء النوم.

وأن دقات القلب أيضا تقل أثناء النوم، وكذلك ينخفض ضغط الدم، وتقل إفرازات الصفراء والكبد. وأن من فوائد ممارسة الرياضة أنها تحد من الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب الناتجة عن التوتر والضغوط النفسية.

وأن الإفراط في ممارسة الرياضة يؤدي إلى ألم في العضلات والتمزق والالتواء، والكسور الناتجة عن فرط استخدام المفاصل والعضلات.

وأن الإفراط في ممارسة الرياضة يؤدي أيضا إلى ازدياد معدل ضربات القلب، وهذا يؤثر على الجهاز الهضمي ويسبب له الإجهاد.

وأن ممارسة التدريبات الرياضية من أقوى الوسائل للوقاية من هشاشة العظام.

وأن ممارسة الرياضة تساعد على النوم العميق والتفريج عن الضغوط الداخلية من خلال أداء الحركات الرياضية والتنفس العميق.

وأن غسل الوجه بالماء المثلج قبل الحلاقة يسهل عملية الحلاقة، إذ إن ذلك يحدث انقباضا في الشعيرات الدموية، وبالتالي تصبح عملية الحلاقة

سهلة.

وأن الإنسان ينبغي أن يحصل على قسط كاف من النوم يوميا للابتعاد عن القلق والتوتر، وهذا القسط يساوي في جملته يومين في الأسبوع على الأقل.

وأن تناول كميات مناسبة من الخضر والفاكهة يجعل الإنسان يحافظ على حيويته ونضارته، لاسيما إذا تخفف من تناول المواد النشوية والسكرية والأطعمة الدسمة.

وأن التناول الأمثل للحوم ينبغي أن يكون على أساس جرام واحد لكل كيلو جرام واحد من وزن الإنسان والذين يقومون بعمل عضلي شاق يمكن أن يتناول الفرد جراما ونصف، أما الأطفال فهم يحتاجون لكمية أكثر إذ هم في فترة بناء الأجسام لذلك فالطفل يحتاج إلى جرامين من اللحم لكل كيلو جرام من وزنه.

وأن مريض السكر ينبغي أن يتنبه إلى أن الترمس غني بالنشويات، فكل ٨/١ كيلو ترمس (أي قرطاس) يعادل رغيفين من الخبز.

وأن الفول السوداني هو الآخر غني بالنشويات، فكل ٨/١ كيلو جرام منه يعادل ثلاثة أرغفة.

وأن الخضر الجذرية كالبطاطس والبطاطا والقلقاس واللفت والجزر يحتفظ بالفيتامينات أكثر من غيرها من الخضر لمدة طويلة، ولذلك يمكن حفظها في مكان بارد لعدة أيام.

وأن من الضروري عند تقشير الخضر أن يراعى أن تكون القشرة خفيفة جدًا لتقليل الفاقد من الفيتامين الموجود تحت القشرة ولا تغسل الخضر بعد التقشير أو القطع.

وأن من الأفضل المبادرة باستخدام الخضر المعدة للطهي حتى لا تتعرض للجو مدة طويلة بعد تجهيزها.

وأن الخضر التي يسود لونها بعد التقشير أو القطع مثل الباذنجان أو البطاطس أو الخرشوف ينبغي المبادرة بتجهيزها وإعدادها قبل غيرها ولا تترك مدة طويلة، ويمكن أن ترش بقليل من الملح حتى يقل تأثير الجو عليها.

وأن كثرة تسخين الأطعمة بعد الطهي، أو تسخينها وتبريدها في الثلاجة أكثر من مرة، يؤدي إلى فقد جزء كبير من الفيتامينات التي تحتوي عليها.

وأن الطبخ في الأواني الحديدية يضيف جزءا من الحديد إلى الطعام المطهي خاصة إذا كان هذا الطعام من أنواع الحامض كالطماطم.

وأن الفواكه الحمضية خاصة وأيضا الخضروات مثل السبانخ والطماطم تحتوي على مضادات الأكسدة.

وأن الجسم يلزمه نحو ٢٥/ ٣٥ جرام من الألياف يومًا.

وأن الفول النابت يحتوي على نسبة طيبة من فيتامين هـ، وأيضا من فيتامين (ب) المركب.

وأن تناول العنب الأحمر يفيد في الوقاية من الإصابة بالسرطان.

وأن ممارسة الرياضة بشكل معتدل ومنظم يساعد على تحسين أداء القلب والوقاية من أمراضه.

وأن ممارسة الرياضة بشكل متوازن كالجري يحرق السعرات

الحرارية الزائدة عن حاجة الجسم فلا تتراكم وترهق الجسم وبذلك تظل الخلايا ممتعة بحيويتها ونشاطها الدائم.

وأن مرتبة السرير ينبغي أن تقلب على الوجه الآخر مرة كل شهر.

وأن مكان الرأس ينبغي أن يقلب مكان القدم مرة كل ثلاثة شهور.

وأن تعرض المرتبة للشمس والهواء اليوم كامل مرة كل شهر.

وأن المرتبة يجب أن تنظف من التراب بالمنفضة أسبوعيا.

وأن النوم على الجنب الأيمن أفضل لأن الكبد بوزنه الكبير لن يضغط على الأعضاء داخل البطن، ولأن الرئة اليسرى ستكون أعلى، وهذا أفضل؛ لأن مساحة التهوية بها أقل.

وأن البعوض ينجذب نحو من يستعملون العطور أكثر، وكذلك نحو من يفرزون كميات أكثر من العرق.

وأن البعوض ينجذب أيضا نحو الذين يلبسون ملابس داكنة اللون أكثر من انجذابه إلى الذين يلبسون ملابس فاتحة.

وأن من وسائل معالجة لدغ البعوض وضع كمادات ثلج فوق موضع اللدغة.

وأن الأسبرين تعاطيه يزيد من القابلية لنزف الدم بسبب ما يحدثه فيمن يتعاطاه من سيولة لذلك ينبغي الإقلاع عن تعاطيه بعد إجراء العمليات الجراحية.

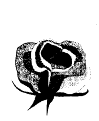
وأن تعاطي من ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يوميا يعتبر أفضل ملين

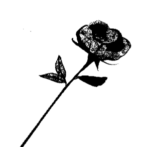
لمن يعاني من الإمساك ما لم يكن لديه سبب طبي يحد من كمية الماء التي ينبغي له أن يتناولها.

وأن الكلام همسا يشكل عبئا على الأوتار الصوتية أكثر من الكلام بشكل طبيعي.

وأن الوسيلة السهلة لعلاج الأحبال الصوتية الناتج عن الإجهاد هو استعمال البخار الدافئ لعدة دقائق.

وأن شوي السمك بدون إضافة أي دهون هو الأفضل، لأن التحمير والقلي يحول الأطعمة الصحية إلى أطعمة ضارة.






خبرات عامة

١ـ أهمية الحفاظ على القوام السليم والوسيلة إلى ذلك

أهمية القوام السليم:

يسهم القوام السليم المعتدل في أداء الحركات اليومية العادية كالمشي والجري والتوازن، كما يساعد على المحافظة ترتيب العضلات والعظام وجعلها في وضع طبيعي، بحيث تحفظ انحناءات الجسم الطبيعية دون أي زيادة أو نقصان، وهذا ييسر للإنسان أداء عمله اليومي دون متاعب، وبأقل مجهود.

والحفاظ على القوام سليما يكون بتجنب الانحناءات والتشوهات في الجسم، وهذا بدوره يؤدي إلى الحفاظ على جمال الجسم فيبدو ذا مظهر جميل، وهذا يكسب الفرد احترام الآخرين وتقديرهم، إذ أن المظهر الحسن من أبرز البواعث على الحصول على التقدير والاحترام إضافة إلى مقومات الشخصية الأخرى.

الوسيلة إلى قوام سليم:

اعتدال القوام يرتبط بحالة العضلات والعظام والأربطة فعلى سبيل المثال نجد أن العضلات المتصلة بالعمود الفقري لها أثر كبير في زيادة انحناءات العمود الفقري أو نقص هذه الانحناءات فإذا ضعفت هذه العضلات اختل التوازن.

١- التغذية المناسبة:

ومن أجل المحافظة على اعتدال القوام يجب مراعاة الصحة العامة

للفرد، مع توافر الغذاء الكامل الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم على ألا تزيد التغذية عن المقدار المناسب؛ لأن تلك الزيادة تؤدي مع الأيام إلى السمنة، فتتأثر عظام القدم نتيجة زيادة ثقل الجسم، وتصبح غير قادرة على حمل الجسم.

وسوء التغذية يترتب عليها عدم قدرة الشخص على انتصاب القوام، كما ينتج عنها أمراض مثل لين العظام أو الكساح.

٢- اعتدال الحالة النفسية:

وللحالة النفسية دورها في المحافظة على اعتدال القوام فالشعور بالفرح والرضا والسعادة والثقة بالنفس يدفع الفرد بطريقة لا شعورية إلى نصب قامته ورفع رأسه وصدره، خلافا لحالة الحزن والكآبة التي تجعل الفرد يأخذ شكل المذلة والتراخي، فينحني ظهره، ويسقط رأسه إلى الأمام، وتثقل خطواته.

٣- ممارسة التمرينات الرياضية:

والتمرينات الرياضية لها دور هام في المحافظة على القوام السليم، فينبغي للفرد أن يؤدي التمرينات المناسبة لجميع أجزاء الجسم والعضلات والأربطة والمفاصل، ولا يجوز أن يؤدي تمرينات خاصة بجزء من الجسم ويهمل بقية الأجزاء، إذ أن التدريبات الرياضية من أهم الوسائل لعلاج القوام.

٤- سلامة الجهاز العصبي:

والجهاز العصبي يجب أن يكون سليما حتى يتخذ الجسم الوضع السليم ولا بد أن تكون الأعصاب والعضلات في حالة جيدة لتستطيع القيام بوظائفها كاملة.

٥- سلامة الأجزاء الداخلية:

ويجب أن تكون الأجهزة الداخلية كالقلب والرئتين والغدد الصماء سليمة وتقوم بوظائفها خير قيام.

٦- تخصيص أوقات للراحة:

وينبغي للفرد تخصيص أوقات كافية لراحة الجسم فالجسم يحتاج إلى أن يستريح بعد أداء الأعمال وبذل الجهد كي يستعيد نشاطه من جديد ويصبح قادرًا على أداء الأعمال، وإذا قام الإنسان بالاستمرار في بذل الجهد دون أن يعطي جسده حقه من الراحة كان ذلك وسيلة إلى الحرمان من القوام السليم.

٧- الملابس الصحية:

يجب اختيار الملابس الصحية المناسبة، لاسيما عند النوم فهذا يساعد الجسم على الاحتفاظ بالقوام السليم.

٨- التخلص من العادات السيئة:

يجب أيضا التخلص من العادات السيئة التي يعتادها الفرد، كالوقوف على قدم واحدة أو الانحناء على المكتب وغير ذلك من العادات الضارة.

إن اعتدال القوام أمر يجب أن نحرص عليه لأنه يحقق للفرد الشكل الطيب والسمت الجميل كما يحقق التمتع باللياقة والقدرة على إنجاز الأعمال.




٢ـ إزالة البقع

أ – من الملابس

تزال البقع من الملابس على النحو التالي:

١- بقع الشمع:

تكشط ثم يضغط على الشمع بورقة نشاف بمكواة ساخنة، ثم يمسح بإسفنجة بها رابع كلوريد الكربون.

٢- بقع الشاي والقهوة:

يسكب على البقعة ماء بارد من ارتفاع، بحيث يتخلل مكان البقعة، ثم تكرر العملية بماء مغلي ثم تستخدم مادة تبييض اللون إذا كانت الملابس بيضاء.

٣- اللبان:

يحك بقطعة من الثلج، وتكشط ثم يمسح بإسفنجة بها رابع كلوريد الكربون.

٤- إفراز العرق:

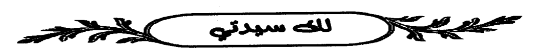
يغسل في الحال بماء الصابون الساخن.

٥- الفازلين:

يغسل جيدًا بماء وصابون ثم يستعمل زيت التربنتين.

٦- الشيكولاتة والكاكاو:

يستعمل اليوراكس مع ماء بارد، ويمكن أيضا أن تستخدم مادة تبييض اللون في الملابس البيضاء.



٧- بقع الفاكهة:

لإزالة بقع الفاكهة أو عصيرها يبلل مكان البقعة بعصير الليمون، ويترك مدة ثم يشطف.

٨- البقع الدهنية:

يدعك مكان البقعة بالكحول الأحمر المخلوط بالملح وماء النشادر.

٩- بقع اللبن:

يدعك مكان البقعة بقوة بالنشادر المذاب في الماء، ويضاف إليه قليل من ملح الطعام، ثم يشطف مكان البقعة جيدًا.

١٠- بقع فوق قماش حريري:

توضع قطعة من النشاف أسفل البقعة ثم ترش بقليل من الملح، ثم تغطى بقطعة نشاف أخرى، وتوضع عليها مكواة متوسطة الحرارة.

١١- البقعة الدهنية على كتاب:

إذا سقطت بقعة دهنية على كتاب فيمكن اتباع الآتي:

ينثر على البقعة قليل من نشادر الأرز، ثم يغلق الكتاب ويترك حتى اليوم التالي، وفي الغد يتم إزالة النشادر بالفرشاة.

١٢- إزالة بقعة الحبر:

يغطى مكان البقعة باللبن، ويتم تغييره بصفة مستمرة ما دامت البقعة موجودة، ثم تشطف البقعة وتحك ببعض الليمون، ثم تغسل بالماء والصابون أما بقعة الحبر الجاف فيمكن إزالتها بالكحول بدرجة ٩٠ ٪ مئوية، ثم تشطف بالماء الفاتر.

١٣- إزالة بقعة الطمي:

ننتظر حتى تجف البقعة تماما، ثم نقوم بدعكها بالفرشاة بقوة، وإذا

بقيت تمرر قطعة من القطن مبللة بعصير الليمون مضافا إليها ماء على القماش، ثم نشطفها جيدًا.

وهناك طرق أخرى، كأن يشطف القماش بالماء المضاف إليه بعض الخل أو محلول النشادر.

١٤- إزالة أثر المكواة في الملابس.

إذا تركت المكواة الساخنة على الملابس أثرا نتيجة سخونتها الشديدة، تبلل قطعة قماش بالسكر، ويدلك بها المكان الذي به الشياط، وسوف يزول الأثر فورا.

ب ـ إزالة البقع من السجاد

لإزالة البقع التي تظهر على السجاد أو الموكيت ينبغي السرعة في إزالتها كي نحصل على نتيجة أحسن وذلك على النحو التالي:

١- إذا كانت بقع طلاء:

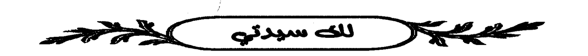
يوضع فوق البقعة تربنتينا ببودرة تلك وبعد أن تجف يغسل مكانها بالماء والصابون.

٢- إذا كانت بقعة صلصة أو بيض:

يستعمل السبرتو مضافا إليه بعض الماء.

٣- إذا كانت بقعة دهنية:

يرش عليها مسحوق صابون جاف، ثم يترك لمدة يوم، وفي اليوم التالي يرش عليه نشارة خشب مبللة، وتدعك بها البودرة ثم تنظف بفرشاة بعد أن تجف.



جـ - تنظيف الذهب والفضة

١- تنظيف الذهب:

ينظف الذهب بوضعه في لتر ماء ساخن مضافا إليه ملح النشادر، ثم ينشل من الماء وينشف جيدًا.

٢- تنظيف الفضة:

يغلى لتر ماء، ثم يضاف إليه عشر جرامات من الشبه، ثم يغمس قطعة من الصوف في هذا المحلول وتدعك بها الفضة.

وأخيرا تشطف الفضة بهذا السائل نفسه.



٣- في التعامل مع الزهور

من أجل أن تعيش الزهور أطول مدة ممكنة يراعى الآتي:

١- ينبغي المبادرة بوضع الزهور في الأواني الخاصة بها بأسرع ما يمكن عند شرائها حتى لا تتعرض للجفاف وتذبل.

٢- عند التنسيق تزال الأوراق من الثلث الأسفل لساق الزهرة، ثم تقطع نهاية الساق بآلة حادة قطعا مائلا حتى يمكن للزهور أن تمتص الماء من الزهرية.

٣- تملأ الزهرية بالماء بحيث تنغمس أطراف كل الزهور في الماء وارتفاع الماء أكثر من ذلك يؤدي إلى تعفن سيقان الأزهار.

٤- لا نكدس الأزهار في إناء واحد؛ لأن ذلك يعوق عملية الامتصاص ويجعل الماء يفسد بسرعة.

٥- لا داعي لتغيير ماء الزهرية يوميًا؛ لأن في ذلك جهدًا غير ضروري، وإنما يمكن الاكتفاء بإضافة كمية من الماء الجاري للزهرية من أجل تجديد مائها.

٦- تزال الأوراق والزهور الذابلة من أجل أن تظل الأزهار جميلة متألقة.

٧- يضاف إلى الأزهار التي على وشك الذبول قليل من النشا، فتستعيد حلاوتها واستقامتها بضعة أيام أخرى.

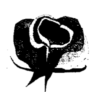
٨- يضاف لماء الزهرية ملعقة سكر، إذ أن ذلك يطيل عمر الأزهار، ويؤخر ذبولها.

٤- العري يضر الساقين

يؤكد العلماء أن لبس الملابس التي تكشف الساقين تسبب أضرارا عديدة وبالغة، وينبهن السيدات اللاتي يلبسن ملابس قصيرة تكشف عن سيقانهن بتلك الأضرار المؤذية.

ومنها حالة تعرف بالسيروتية وهي رد فعل بيولوجي من الجسم حين تتعرض الأطراف للبرد.

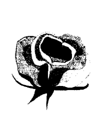
إذ يتخذ الجسم في بعض الأحيان مظهرًا مرقطا، وهذا فضلا عن تضخم يحدث في الطبقة الدهنية، حيث يزيد سمكها فتحجب عن الجسم الحرارة من الأنسجة الداخلية ويؤدي ذلك أيضا إلى تباطؤ الدورة الدموية في الأطراف مما يجعل الجلد عرضة للالتهابات.

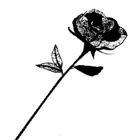
 

٥- الإفراط في أكل الحلوى

ثبت علميا أن الصبغات التي تضاف إلى الحلوى كي يقبل عليها الأطفال فتؤدي إلى زيادة تناولهم لها، لها أضرار خطيرة.

إن هذه الأصباغ لها تأثير خطير على صحة الطفل إذ هي تضر بالدورة الدموية، وتضر بالجهاز الهضمي، وتؤدي إلى ظهور أرتكاريا بالجسم، وصداع ورشح من الأنف، وكحة مزمنة، وتورم في الفم والشفاة، وبالنسبة إلى الجهاز الهضمي تؤدي إلى إسهال وانتفاخ بالبطن وعسر في الهضم، وهذا يؤدي إلى عدم القدرة على امتصاص الغذاء المهضوم بواسطة الخملات مما يؤدي إلى بطء في النمو الجسمي، وإلى تخلف في النمو العقلي.





٦- ضرورة فتح النوافذ

إن إغلاق النوافذ يسبب الكثير من المتاعب، إذ يؤدي ذلك إلى الشعور الدائم بالإرهاق، وفقدان الذاكرة، كما يؤدي إلى الطفح الجلدي، كما يؤدي إلى إصابة الكثير من أفراد الأسرة بنزلات البرد.

ولقد قرر الأطباء أن كل منزل أو مصنع أو مكتب مغلق على موظفيه يعد مصدرًا خطيرا للتلوث بالغازات التي تضر الصحة، وأن أفضل الوسائل للتخلص من التلوث الهوائي بالذات هو فتح النوافذ لأطول وقت ممكن للهواء النقي، إذ أنه مهما بلغ حد التلوث البيئي خارج البيت أو المصنع أو المكتب فإن التلوث في الداخل أخطر.

وقد ثبت أن الشخص البالغ يقضي نحو ٩٠ ٪ من وقته داخل الأبواب المغلقة سواء كانت مكتبا أو منزلا أو مصنعا، على حين يقضي الصغير كل وقته داخل البيت مما يجعله أكثر عرضة للأمراض، لذلك فإن خير وسيلة لتلافي الأمراض هو فتح النوافذ فيأمن الكبير، كما يأمن الصغير.




٧- نحو استذكار جيد

أولا: التهيئة للاستذكار

التهيئة الروحية:

١- دعم صلتك بالله وتوكل عليه والصلوات الخمس وسيلتك إلى ذلك.

٢- تأكد أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا وثق بنفسك ما دمت أديت واجبك.

٣- النسيان ظاهرة عادية ويتم التذكر من خلال السؤال والعلاقة بين السؤال والإجابة علاقة مثير واستجابة.

٤- تأكد أن طلب العلم رسالة دينية ووطنية وأنت مثاب.

التهيئة الجسمية:

١- تأكد أن العقل السليم في الجسم السليم فتعهد جسمك بالعلاج والوقاية من الأمراض.

٢- أعط جسدك حقه من النوم والراحة، وذلك وسيلة لتحصيل جيد في وقت أقل.

٣- أعط جسدك حاجته من التغذية المتوازنة دون إفراط أو تفريط.

٤- الأطعمة التي تحتوي على مادة الفوسفور تغذي مناطق التفكير في العقل.

٥- الجسم في حاجة إلى راحة وترويح كي ينشط الذهن بصفة يومية وأسبوعية.

٦- مارس التمرينات الرياضية فهي وسيلتك إلى تنشيط الدورة

الدموية اللازمة لنشاط العقل ويقظته.

٧- احرص على التنفس الصحيح والاسترخاء لبعض الوقت ونظافة الجسم.

٨- حاول أن تكون في وسط يجعل درجة الحرارة حولك ٢٢ درجة فهي الدرجة المثلى التي تتيح لأجهزة الجسم أن تعمل بكامل طاقتها.

ثانيا: قواعد عامة في الاستذكار

- نظم وقتك بحيث تراجع الدروس أولا بأول ولا تجعلها تتراكم عليك.

- راجع دروسك في البيت في نفس يوم دراستها في المدرسة.

- لا تترك مذاكرة مادة مدة طويلة وكن على صلة بجميع المواد.

- اجعل فاصلا زمنيا لمدة عشر دقائق بين كل مادة ومادة.

- تخير الوقت المناسب لمذاكرة كل مادة، واجعل المادة التي تحتاج تركيزًا ذهنيا أكثر في بدء المذاكرة.

إذا شعرت بعدم قابليتك لمذاكرة مادة لا ترغم نفسك وأجل مذاكرتها إلى حين تجدد نشاطك الذهني.

ابدأ بدارسة السهل وذاكر الأصعب بعد ذلك تدعيما لثقتك بنفسك.

لا تذاكر بعد خروجك من المدرسة مباشرة وأرح جسمك وذهنك أولا.

لا تفرط في شرب المنبهات وحذار من أية حبوب منبهة.

أفضل أوقات المذاكرة هو الصباح الباكر لذلك يحسن أن تنام مبكرًا.

لا تحبس نفسك لحفظ ما يحتاج إلى حفظ دائما كرره مرات قليلة ثم

اتركه لتعود إليه، وهكذا.

يمكن أن تثبت ما تستذكره بالكتابة وبذلك تؤكد المعلومة بوسيلتين: القراءة والكتابة.

يستحب أن تبتعد عن المذاكرة الجماعية وتلجأ إليها فقط عند المراجعة.

ذاكر في مكان بعيد عن الضوضاء وعن كل ما يشغل تفكيرك.

احرص على نظافة المكان ورتب أدواتك وكل ما حولك.

استحضر دائما عزيمتك وإرادتك وركز فيما تقرأ.

إذا شعرت بملل أثناء مذاكرة مادة ما اتركها مؤقتا وذاكر ما تميل إليه وإذا شعرت بالملل نهائيا قم واسترخ لبعض الوقت.

تعود الاستذكار من خلال القراءة الصامتة، ولا تلجأ إلى القراءة الجهرية إلا عند الضرورة.

الاستعانة بالتكرار في الموضوعات التي تحتاج إلى تحصيل كبير من المعارف (لتحصل ما يطلق عليه الذاكرة الميكانيكية).

استعن في التكرار بالكلمات والأشكال والصور والألوان والتعليقات في الهوامش والخطوط تحت الكلمات لتدعيم القدرة على الاسترجاع والتذكر، واربط بين المكتوب، وهذه الأشياء (ليتحقق الارتباط الشرطي)

احرص على أن يكون بينك وبين ما تقرأ ألفة ومحبة؛ لأن الإنسان دائما يتذكر ما يحبه.

خذ فكرة عامة أثناء القراءة الأولى وأجل ما غمض عليك للقراءة التالية، ولا تتوقف.

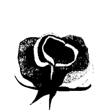
اجعل كل فكرة مرتبطة بكلمة معينة إذا تذكرتها تساعدك على الاسترجاع وتنشيط الذاكرة هذه الكلمة تسمى نقطة الاتصال وتكون لها علاقة منطقية بما حولها.

رتب الأفكار الجزئية داخل الإطار العام كي يسهل استيعابها كما يسهل استرجاعها.

درب ذاكرتك ومدى انتباهك وتركيزك بأن تغلق عينيك ثم تتخيل وبتركيز شديد ما استوعبته ثم قارن ما تتذكره بما هو مدون في الكتاب.

التدريبات في آخر الموضوعات وسائل لتدعيم ما حصلته وتدريب على مواجهة المواقف المتشابهة.

ثق في قدرتك على مواجهة أسئلة الامتحان ما دمت قد استوعبت الدروس وتدربت على الإجابة على أسئلتها.






خبرات خفيفة
١- متنوعات صحية
٢- متنوعات منزلية
٣- متنوعات غذائية

التوازن المائي في الخلية

يوجد التوازن المائي في الخلية وذلك خلافا لما يظنه البعض أنه في الحلق بسبب ما يشعر به الناس من عطش إذ أن الذي يحدث أن مركز التوازن المائي الموجود في المهاد البصري يرسل إشارات تؤدي إلى جفاف الحلق، فيلجأ الناس إلى شرب الماء.

الإنسان وحاجته إلى الماء

يستهلك الإنسان البالغ في المتوسط ما بين ٢٠ لتر و٣٠ لتر من الماء يوميا، وتزداد الحاجة إلى الماء مع ارتفاع درجة الحرارة ونوع الغذاء الذي تناوله والمجهود الذي يقوم به.

تضخم الغدة الدرقية عند المراهقين

مطلوب من الغدة الدرقية أن تقوم بفرز كمية أكبر من هرمون (الثيروكسين) فيحدث التضخم الفسيولوجي حتى تستطيع أن تفرز المعدل المطلوب حيث إن الجسم ينمو في هذه الفترة بمعدل أكبر فيحتاج إلى هرمونات بكميات أكبر. وبعد أن يجتاز المراهق هذه الفترة تعود الغدة الدرقية إلى الضمور بعد أن كانت قد تضخمت.

البروتين والجسم

يحتوي جسم الإنسان على ١١٪ من غذائه بروتينات، ودورها أن تسهم في بناء الأنسجة الجديدة بدل الأنسجة التالفة بينما تقوم النشويات

والدهون بعملية الإحراق لتوليد الطاقة اللازمة للجسم.

وإذا لم تكن الدهون والنشويات كافية لتوليد الطاقة فإن البروتينات تسد العجز الناتج، فتحترق لتوليد الطاقة، وهذا بدوره يؤثر على عملية بناء الجسم، ولذلك كان من الضروري أن يتضمن الغذاء كافة احتياجات الجسم، فيتضمن النشويات والدهون من أجل توليد الطاقة، ومن أجل أن تبقى البروتينات دون احتراق كي تؤدي دورها، كما ينبغي أن يتضمن الغذاء البروتينات وهي الغذاء الضروري من أجل بناء الأنسجة الجديدة.

الغدة الكظرية
وهرمون الأدرينالين

تفرز الغدة الكظرية هرمون الأدرينالين، وهو يجهز الجسم لمواجهة أية معضلة تواجهه، كما تعده للصراع، إذ يزيد ضربات القلب، ويوسع أوعية الدم في العضلات، وفي الجلد، ويضيق القناة الهضمية حتى لا يندفع الدم إلى المعدة، وتتسع الرئتان لاستنشاق الهواء بكمية أكبر كي تحمل الأكسجين إلى الجسم، وتظل الغدة تزود الجسم بالهرمون (الأدرينالين) ما دامت حالة التوتر قائمة.

خفض الحرارة لا يكفي

عند ارتفاع درجة حرارة شخص ما لا نكتفي بإعطائه مخفض للحرارة، فهذا يعني انخفاض درجة الحرارة مع وجود المرض الحقيقي، ولا بد من أن نتجاوز ذلك إلى التعرف على جوهر السبب وهو المرض من أجل التعامل معه عن طريق الطبيب المختص.

الشاي والأسنان

ثبت أن شرب الشاي بعد تناول الطعام يخلص الأسنان من المتاعب، وذلك لأن مادة (التانين) الموجودة بالشاي تمنع من نمو البكتيريا التي تسبب جير الأسنان واصفرارها.

ورق التوت والرحم

مغلي ورق التوت له تأثير في تخفيف انقباضات عضلات الرحم، وذلك لأنه يحتوي على مادة (الفراجارين) وأيضا لاحتوائه على الكالسيوم والفوسفور، وفيتامين (ب) و(جـ) و(هـ).

حصى اللبان والثدي

الغذاء المتبل بحصى اللبان يقي من سرطان الثدي كما أن احتواءه على مادة (الكارنوسيل) المضادة للأكسدة يلعب دورا هاما في وقاية الجسم من الكيماويات التي تسبب السرطان.

لب عباد الشمس والذاكرة

يحتوي لب عباد الشمس على حمض (الفوليك)، وهو يساعد على الحفاظ على المستوى المناسب من الحمض الأميني الذي ثبت أنه يسهم في شحن الذاكرة وتقويتها.

الأسبرين والمفاصل

كثرة تناول الأسبرين تؤدي إلى أضرار تلحق بالعظام وذلك إذا تناول الفرد أكثر من قرصين يوميا، وذلك لأنه يؤدي إلى تشقق غضاريف المفاصل مما يؤدي إلى حدوث ما يسمى (خشونة المفاصل) أو تآكلها في سن مبكرة.

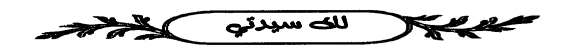
العطر والتدخين

يقدم الخبراء النصيحة للراغبين في الإقلاع عن التدخين، وهي نصيحة سهلة وبسيطة، إنهم ينصحون أن يبادر المدخن باستخدام العطر كلما اشتاق إلى أن يشعل سيجارة فقد توصل الباحثون إلى ذلك بعد دراسة طويلة أكدت أن العطر يوقف الرغبة في التدخين.

والمعروف أن التدخين ضار جدا بصحة الكبار والصغار، أي الذين يدخنون والذين يخالطونهم ولا يدخنون.

البقدونس والهضم

إضافة البقدونس إلى الطعام يساعد على إفراز حامض (البوريك) ويدر البول، كما أن محتويات البقدونس من الحامض الأميني (الميثولين) يساعد على تنشيط عمل الصفراء، وزيادة إفراز العصارة الصفراوية مما يساعد على عملية هضم الدهون.



الفيروسات تحيط بنا

الكائنات الحية الملوثة والتي تتمثل في الفيروسات والميكروبات ترتع في كل مكان من حولنا، وداخل أجسادنا، وتنتهز الفرصة التي تتمثل في تدهور الجهاز المناعي للجسم كي تبدأ الأمراض المعدية التي تسببها هذه الكائنات في مهاجمتنا، وذلك عن طريق تلوث الماء والهواء والغذاء، علما بأن بعض جراثيم الأمراض زادت المناعة لديها التي تقاوم المضادات الحيوية. وأكبر وسيلة للقضاء على ذلك الخطر الداهم المتمثل في الفيروسات والميكروبات هو القضاء على القاذورات ونظافة البيئة من حولنا.

يلوثون باطن الأرض

يقوم العاملون في ورش كهرباء السيارات بإلقاء المخلفات السائلة للبطاريات القديمة على الأرض عند إعادة شحنها وتجديدها، وهذه المخلفات تتمثل في حمض الكبريتيك المستهلك المسمى بماء النار، وهو يحتوي على مركبات الزرنيخ والثاليوم والرصاص، وهي مركبات ضارة تتسرب إلى باطن الأرض فتلوثها لاسيما عندما تصل إلى المياه الجوفية.

لذلك يجب على الأجهزة المسئولة الحذر إزاء هذه الظاهرة، ويجب أيضا أن يتنبه المواطنون إلى تلك الأماكن الملوثة.

النظافة أفضل من المبيدات

تستهلك كثير من السيدات كميات كبيرة من المبيدات الحشرية وقد ثبت أن ذلك يرفع من نسبة حساسية الصدر خاصة عند الأطفال الأقل في

أعمارهم من ١٢ سنة، وذلك لأن الطفل يستنشق الرزاز المتطاير والعالق بالهواء، والأفضل من ذلك في مقاومة الحشرات أن نحرص على نظافة المنزل أولا بأول، دون اللجوء إلى هذه السموم.

التدخين والأطفال

التدخين في المنازل يجعل الطفل مدخنا سلبيا؛ لأنه يستنشق الهواء الملوث بدخان السجائر، والأطفال أكثر عرضة للأخطار من البالغين؛ لأنهم يتنفسون بمعدلات أكبر، وتتمثل الأخطار في قتل خلايا المناعة في الجسم، كما أن ذلك يؤثر أيضا في نمو ذكاء الطفل.

المواد الدهنية، والبلاستيك

أثبتت التجارب أن المواد الدهنية من أكبر المواد التي تتفاعل مع البلاستيك، وبالتالي تمتص الشوائب الموجودة فيه فيؤدي ذلك إلى تكوين مركبات سرطانية.

كما أثبتت الأبحاث أن هذه الهيدروكربونات تتفاعل أيضا مع بعض أنواع الأعشاب التي يتناولها الطفل في الرضاعة، ولذلك صارت صناعة الرضاعة من البلاستيك فيها خطورة تهدد الأطفال، وأصبح البديل هو الرضاعة الزجاجية، لاسيما أن الزجاج هو الأفضل في تعقيمه، إذ لا يحتاج إلى منظفات صناعية، خلافا للبلاستك الذي يحتاج إليها عند تنظيفه وبالنسبة للحلمة فإن الدراسات تؤكد أن المطاط يتفاعل مع اللبن ويكون موادا ضارة بالطفل، لذلك ينبغي أن تكون من المطاط الأبيض الشفاف، لأنه

الأكثر نقاء، لذلك ينبغي أن تعقم الرضاعة جيدًا وذلك على النحو التالي:

أ- توضع في ماء مغلي، ثم تغلق وتوضع في الثلاجة فارغة لحين الاستخدام.

ب- تغلى ثم يوضع فيها اللبن، ثم تغلى باللبن مرة أخرى، وتوضع بالثلاجة لحين الرضاعة ويتم تسخينها مرة أخرى بعد الرضاعة؟.

المضادات الحيوية والجهاز المناعي

لا توصف المضادات الحيوية إلا عند الإصابة بأمراض ناشئة عن حدوث بكتريا، ذلك أن استخدامها دون ضرورة يلحق الأذى بالشخص الذي يتناولها، فهي لن تفيد المريض، وذلك فضلا عن أنها تقلل من كفاءة الجهاز المناعي للجسم.

من أضرار التدخين

أثبتت الأبحاث العلمية أن الحركة المتكررة لاستنشاق السجائر والنفخ لطرد دخانها تؤدي إلى إصابة العينين بالحول كما تؤدي إلى تكوين بعض التجاعيد العمودية في منطقة الجبهة بين الحاجبين، مما يؤدي إلى تواجد التجاعيد في الوجه في سن مبكرة.

لا تسرع وأنت تأكل

أثبتت الأبحاث أن الشخص الذي يأكل وهو متعجل، فلا يمضغ الطعام جيدًا يصاب بعسر الهضم واضطرابات في الجهاز الهضمي كذلك تؤكد الأبحاث أن ابتلاع جرعات كبيرة من العصائر والمشروبات دفعة

واحدة يسبب تقلصات في المعدة.

كذلك يؤكد الأطباء أن تناول الإنسان لطعامه وهو متوتر أو في حالة اضطراب عصبي يترتب عليه أضرار في الجهاز الهضمي.

الأغذية التكميلية للطفل

ينبغي أن تتنبه الأم أن الطفل بعد أن يبلغ الشهر السادس من عمره لابد له من التغذية التكميلية وحتى يبلغ الثلاث سنوات، إذ أن الطفل يمر خلال هذه المدة من عمره بفترة نمو جسمي سريع، يصاحبه تكوين خلايا المخ والجهاز العصبي، فإذا تعثر النمو الجسمي للطفل يمكن تعويضه لو أن غذاءه تحسن قبل سن البلوغ، أي أن سوء التغذية خلال السنوات الأولى من العمر ترجع خطورتها إلى أن خلايا المخ إذا لم تتكون خلال هذه الفترة لا يمكن تعويضها؛ لأن ٩٠ ٪ من خلايا المخ تتكون من خلال السنوات الثلاث الأولى من عمر الإنسان.

وثمة أعراض أخرى لسوء التغذية في هذه الفترة الهامة من عمر الإنسان منها قصر القامة وفقر الدم، مما يؤكد ضرورة أن تتنبه الأسرة إلى ضرورة العناية بالتغذية التكميلية بعد أن يصل عمر الطفل إلى ست شهور، وحتى يبلغ السادسة من عمره.

تقاليد غذائية سيئة

يوجد تقليد شائع في الأسرة المصرية يعلي من قدر الرجل رب الأسرة وغيره من الكبار فتقدم لهم دائما الرعاية الغذائية الكاملة كمظهر من مظاهر الاحترام والتقدير، فتقدم لهم معظم اللحوم والفاكهة التي

تخصص غالبا لرب الأسرة ومن يليه من الكبار.

وقد أثبتت الدراسات العلمية أن الأطفال هم أكثر أفراد الأسرة احتياجا للطعام الجيد من حيث الكمية والنوع، كالبروتين والفيتامينات والنشويات، يليهم الأمهات الحوامل والمرضعات والرجال هم أقل الأفراد احتياجا للطعام، وهذا يخالف تماما التقليد الموجود في الأسرة المصرية خاصة في الريف.

اشرب العصائر على مهل

ينبغي التمهل عند شرب العصائر، إذ يحذر الأخصائيون من ابتلاع جرعات كبيرة من العصائر والمشروبات دفعة واحدة، حيث إن ذلك يسبب تقلصات في المعدة.

دراسات جديدة

أكدت دراسة أمريكية جديدة أن التعب والإرهاق يؤديان إلى الأرق، وليس إلى كثرة النوم.

كما أكدت أن أصحاب الدخول الكبيرة تتناقص ساعات نومهم، وأن الإكثار من تناول اللحوم الحمراء يؤدي إلى الشيخوخة.

من فوائد اللبان

شرب أوراق عشب حصى اللبان مغلية يفيد في تفتيت حصى المثانة والكلى، ويعالج التشيخات، ويساعد في زيادة إفراز الصفراء، وعدم تكوين حصى المرارة ويساعد في عملية الهضم.

ومضغ حصى اللبان يعمل على زيادة إفرازات المعدة التي تساعد على الهضم، وطارد للغازات في المعدة، وأيضا مقوّ عام لها، وفاتح للشهية.
وشرب المنقوع منه يعالج الكحة، ويساعد في علاج الأمراض الصدرية، كما أنه يوقف نزيف المعدة ويمنع انتشار القروح بها.

من فوائد الرضاعة الطبيعية

أكد العلماء أن الرضاعة الطبيعية تحمي الطفل من الأمراض وتزيده مناعة، كما تحميه من التخلف العقلي.

خطورة الرجيم

حذر أطباء أمريكيون من اتباع نظام غذائي قاسي لإنقاص الوزن، لأنه يؤدي إلى التوتر والإصابة بأمراض ضغط الدم التي تظهر آثاره مع الزمن، ومع تقدم عمر الإنسان.

القيمة الغذائية لفول الصويا

يحتوي فول الصويا على قيمة غذائية عالية، إذ أن الكيلو جرام الواحد منه يحتوي على بروتينات تعادل ٦٥ بيضة، أو ١٥ لترا من اللبن أو ٢ كيلو من اللحم.
وبه أيضا أفضل أنواع الزيت والفيتامينات والسكريات لذلك فإنه يعتبر وجبة غذائية كاملة.

إطفاء الزيت المشتعل

لا يطفأ الزيت المشتعل بالماء؛ لأن الزيت والبنزين أخف من الماء فيرسبان تحته، فلا يكون الماء فاصلا بينه وبين الهواء الذي يساعد على الاشتعال، بل يزيد احتكاكه بالهواء وانتشاره، وهذا يزيد الحريق.

والوسيلة لإطفاء الزيت المشتعل تكون بعزله، فإن كان في مساحة ضيقة كما لو كان في إناء يغطى هذا الإناء، وإن كان في مساحة واسعة، يوضع عليه ثاني أكسيد الكربون؛ لأنه أثقل من الماء فيظل فوقه ويفصله عن الهواء.

الخبز الأسود والأطفال

أكدت دراسة طبية فرنسية أن الخبز الأسود ضار بالأطفال، وحذرت من أضرار تلحق بهم بسببه حيث أكدت أن ألياف الدقيق غير منزوع القشرة تختزن مادة الكالسيوم اللازمة للنمو، كما أنها تحول دون امتصاص الجسم لها.

فول الصويا علاج

ينصح الأطباء بتناول الأطعمة التي تحتوي على فول الصويا ويؤكدون أنه يحمي من الأورام الخبيثة، ويقي من أمراض تصلب الشرايين، وذلك؛ لأنه يخفض نسبة الكوليسترول في الدم.

وإضافة إلى ذلك فهو علاج لمشكلة التغذية من الوجهة الاقتصادية،

إذ هو بديل بروتيني للمنتجات الحيوانية.

والضحك علاج

يدعو العلماء الإنسان إلى أن يضحك ولا يحزن، ذلك أنه حين يضحك يتنفس تنفسا عميقا، وتتسع الشرايين وتنشط الدورة الدموية، ويصل الأكسجين حتى نهاية أطراف الجسم.

كما أن الضحك يزيد إفراز الغدد من الهرمونات ويتعاظم نمو الأنسجة والخلايا، وتقوى العضلات.

ويقرر الأطباء أن الذي يضحك نادرًا ما يصاب بمشاكل في الجهاز الهضمي كما ينشط لديه الجهاز المناعي بشكل ملحوظ.

من أجل عينيك

من أجل عينيك ينصح الأطباء بالآتي:

يجب أن تكون العينان في وضع مناسب أثناء القراءة ومما يريح العينين النوم المبكر، واحتواء الغذاء اليومي للفرد على قدر من الفلورين المتوفر في الأسماك والجبنة والبيض والثوم والكرنب والسبانخ.

كما ينصحون بضرورة التنزه في الهواء الطلق ومشاهدة المناظر المفتوحة، فهي كالتمارين الرياضية بالنسبة للعينين.

أيضا يجب التعود على قفل العينين بين الحين والآخر لإعطائها فرصة الراحة.

أطعمة صحية

اكتشف علماء الطب في استراليا أن أحسن غذاء لمرض السكر هو العدس أبوجبة؛ لأنه يحافظ على مستوى السكر في الدم.

وثبت أن الخس غني بفيتامين (أ) وفيتامين (ب) ولذلك فهو مهدئ للأعصاب ومفيد في علاج النقرس.

تحذير

الأسماء التجارية فوق أكياس البلاستيك مكتوبة بألوان تحوي الرصاص، وهو خطر على الطعام ومضر بمن يتناوله خاصة الأطفال.
لذلك ينبغي أن نستعمل الأكياس دون أن نقلبها تحاشيا لما هو مكتوب عليها.

وتحذير

أثبتت إحدى الدراسات الأمريكية أنه توجد علاقة بين تناول المواد الدهنية والإصابة بسرطان الثدي.
وأشارت دراسة أخرى في فرنسا أن تناول كميات كبيرة من الدهون يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي شأنه شأن المشروبات الكحولية، ونصحت الدراسة بتناول الزبادي؛ لأنه يقلل من ذلك الخطر.

آلام الظهر
في سن المراهقة

يشعر كثير من المراهقين بآلام في الظهر، ويرجع ذلك إلى أن العضلات أحيانا تنمو أسرع من نمو العظام وأحيانا تنمو العظام أكثر من نمو العضلات، ويؤدي ذلك إلى حدوث هذه الآلام، لأن العضلات لا بد، وأن تستند إلى العظام، وعدم نمو أي منهما بالقدر المناسب يترتب عليه تلك الآلام.

والتمرينات الرياضية خاصة تلك التي تعالج قصور العضلات ضرورية في مثل هذه الحالات، ومن أهمها السباحة لأنها تخفف العبء عن العمود الفقري خلال فترة التواجد في الماء.

البطاطس والسمنة

يسود الاعتقاد بين المواطنين أن البطاطس تسبب السمنة وهذا اعتقاد خاطئ كما يؤكد علماء التغذية إذ أن البطاطس رغم غناها بالنشويات لا تسبب السمنة، وإنما ذلك راجع إلى قليها بالزيت إذ هي تمتص كميات كبيرة منه.

السبانخ والحديد

يسود اعتقاد خاطئ مفاده أن تناول السبانخ يؤدي إلى علاج نقص الحديد لمن يعانون هذا النقص ذلك أن السبانخ حقيقة غنية بمادة الحديد

إلا أنها تحتوي على حامض الأوكساليك وهو يعمل على تحويل الكالسيوم إلى أملاح غير قابلة للامتصاص أي أن الجسم لا يمتص كل الحديد الذي يوجد في السبانخ، وعلى الذين يعانون نقص الحديد أن يستعينوا باللحم والبيض والكبدة وهي أطعمة غنية بالحديد، وليس بها ما يعوق امتصاص الجسم له.

البنات والحديد

لا ينبغي أن تهمل البنات تناول الأطعمة الغنية بالحديد مع الوجبات؛ لأنهن في حاجة ماسة إليه لتعويض الفقد الحادث شهريا بسبب عملية الحيض، مما يترتب عليه إصابتهن بالأنيميا ونقص نسبة الهيموجلوبين في الدم، والإصابة بالضعف والشعور بالدوخة والإجهاد عند قيامهن بأي مجهود.

كيف نشرب الماء

قال رسول الله ﷺ: **«ارشفوا الماء رشفا ولا تعبوه عبا»**.

والعب: هو جرع الماء جرعا كبيرا، ويحذرنا منه رسول الله ﷺ؛ لأن رشف الماء يريح المعدة والقصبة الهوائية، خصوصا إذا كان الإنسان متعبا وعطشانا، إذ أن الماء يمتص بسرعة فيؤدي إلى رفع الضغط.

العرقسوس علاج للإمساك

تنمو نباتات العرقسوس كثيرا في بلاد منطقة الشرق الأوسط، والأمر الغريب أنها تحتوي على مادة سكرية كثيرة من صنع الله عز وجل، تزيد في حلاوتها عن الحلاوة الموجودة في سكر القصب خمسين ضعفا

ولذلك فإن الشراب المعد منه سواء بالنقع أو بالغلي لا يحتاج إلى تحلية بالسكر، كما يحتاج غيره من المشروبات كالتمر الهندي أو قمر الدين.

وقد ثبت أن العرقسوس به مادة فعالة لها تأثير علاجي مؤثر كملين، ولذلك يعد من أحسن الوسائل لعلاج الإمساك سواء للكبار أو للرضع، وتستعين به شركات الأدوية لإخفاء طعم المرارة في بعض الأدوية عند تصنيعها.

شراب العرقسوس يستخدم ساخنا كما يستخدم باردًا.

السعر الحراري

جرى العرف على التعبير عن محتوى الأغذية المختلفة من الطاقة وعن حاجة الإنسان منها بالسعر الحراري.

فالسعر الحراري هو كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة جرام واحد من الماء درجة واحدة مئوية.

والجرام الواحد من المواد النشوية والسكرية (الكربوهيدرات) ومن البروتين ينتج عنه احتراق ٤ سعرات، بينما الجرام الواحد من الدهون ينتج عنه ٩ سعرات.

وشرب الماء الذي هو أبرد من الجسم يعمل على تبريد المعدة والأمعاء والقصبة الهوائية بصورة فجائية وهذا يؤدي إلى أضرار في الجهاز التنفسي كما يؤدي إلى مغص في المعدة.

نباتات تحمي الشريان التاجي

اكتشف العلماء وجود علاقة وثيقة بين انخفاض نسبة الألياف النباتية في الغذاء والإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلب، حيث تأكد أن الأشخاص الذين يتناولون كمية وافرة من النباتات المحتوية على الألياف يكونون أقل تعرضًا لأمراض الشريان التاجي.

من فوائد الخروب

عرف المصريون القدماء فوائد الخروب منذ نحو أربعةآلاف سنة، كذلك نقشوا اسمه على معابدهم في الهوارة، وقد أثبت الطب الحديث صحة معلوماتهم إذ تبين أن له فوائد كثيرة، منها أنه يلطف حرارة الصيف، كما يفيد في علاج بعض الأمراض مثل السعال وأمراض الصدر المختلفة، كما أنه يعمل على تليين الجهاز الهضمي وعلاج الإمساك، ويفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية التي تظهر في الصيف.

وقد أجريت بعض التجارب والبحوث في كندا أثبتت أنه يفيد في حالات الإسهال الشديد التي تصيب الأطفال في فترة بعد الولادة، لذلك يوضع الآن مسحوق الخروب مع لبن الأطفال، كذلك يفيد الخروب في علاج حالات القيء.

عسل النحل والصداع النصفي

أظهرت دراسة للطب الطبيعي في أوربا أن الذين يعانون من الصداع النصفي يمكن أن يكون علاجهم بتناول ملعقتين من عسل النحل أثناء كل وجبة، وإذا شعر المريض بقرب إصابته بالنوبة فعليه أن يبادر بتناول

ملعقة كبيرة من عسل النحل.

من فوائد شمع العسل

أثبتت الدراسات الطبية أن مضغ شمع العسل يسهم في علاج التهاب الجيوب الأنفية، ويساعد في علاج احتقان الحلق المزمن، وذلك بمضغ قطعة من الشمع لمدة نصف ساعة، خمس أو ست مرات يوميًا مع تناول ملعقة عسل مع كل وجبة.

حفظ الصلصة

ينبغي نقل عبوة الصلصة الموجودة في علبة معدنية بمجرد فتحها واستخدامها إلى عبوة زجاجية نظيفة محكمة الغلق؛ لأن ترك الصلصة في عبوتها المعدنية بعد فتحها يعرضها بسهولة لتغير صفاتها مما يؤثر بالتالي على الطعام المطبوخ.

الذرة الأفضل

يمكن التعرف على الذرة الأفضل والمناسب للشوي بالضغط بالإصبع على حبوبه، فإذا تساقطت منه نقطة بيضاء تشبه اللبن في شكلها ويكون طعمها حلوًا أو سكريًا فهو الكوز الأفضل للشوي؛ لأنه يعطي ذرة سكرية الطعم، ذات قوام غير صلب، فيكون هضمها سهلا.

الخل والميكروبات

لقد ثبت أن من التداخلات الغذائية المفيدة التي يحدثها الخل داخل الجسم أنه يقضي على الكثير من الميكروبات الضارة.

الجزر والانفعالات

ثبت أن نقص عنصر البوتاسيوم في الدم يؤدي إلى ظهور عصبية الجسم وسرعة الغضب وحدة الانفعال.

هذا الأمر يمكن تفاديه بالمواظبة على تناول الجزر؛ لأنه غني بالبوتاسيوم، وبذلك يكون الإنسان هادئا لطيفا.

الخس وتهدئة الجسم

يؤكد خبراء التغذية أن الخس يحتوي على مواد مهدئة طبيعية، هذه المواد وسيلة طبيعية وقوية لتهدئة الجسم.

الدفء

ينصح الخبراء أولئك الذين يريدون الدفء بتدفئة الرأس وتغطيتها، فيحقق ذلك الدفء للقدمين.

تناول البصل

ينصح خبراء التغذية بالآتي عند تناول البصل:

١- تتحقق الفائدة من تناول البصل إذا تم التناول بمجرد تقشيره وتقطيعه تفاديا لفقد المواد الموجودة به أو تغيرها كيماويا.

٢- كلما زادت درجة حرارة البصل كلما زادت فائدته.

٣- يحصل الجسم على الفائدة الأكثر من تناوله طازجًا.

٤- مضغ كمية من البصل يطهر الفم مما يتواجد به من ميكروبات، كما تساعد المواد الكبريتية للبصل على طرد الكثير من المواد الضارة بالجسم.

٥- المواد الكبريتية المنبعثة من البصلة عند قطعها تكفى لقتل العديد من الميكروبات.

الزبيب والتمر وراحة النفس

أكل الزبيب والتمر يوفر للجسم نسبة من الأملاح المعدنية القلوية، وهذا يؤدي إلى التخلص من زيادة حموضة الدم، وهي التي تسبب القلق وسرعة الغضب التي تنتج من نواتج هضم أطعمة الوجبات الدسمة.

ويؤكد علماء التغذية على أن تناول منقوع التمر بالحليب ومعه بعض الزبيب هو أفضل علاج غذائي لتفادي حالات القلق والغضب والتوتر.

الثوم يقاوم السرطان

تأكد لدى العلماء أن رءوس الثوم الطازجة بها مادة بيضاء اللون متبلدرة اسمها (الإيلين) وهذه المادة فعالة ضد السرطان، إذ ثبت أن المعالجين بهذه المادة تم منع النمو السرطاني لديهم بنسبة ٦٧٪.

الضجيج يضر بالأوعية الدموية

أثبت العلماء أن تعرض الإنسان بصورة مستمرة لمدة ثلاث سنوات إلى صوت يبلغ ٧٠ ديسيل (وحدة قياس الصوت) يسبب تقلصا في الأوعية الدموية، بما يؤدي إلى تصلب الشرايين، كما يؤدي الضجيج إلى فقدان السمع والقلق والإجهاد والخوف والفزع.

قياس النظر

يتم قياس النظر بواسطة علامات وضعت بطريقة علمية بناء على حقائق بصرية.

يجلس الشخص المراد قياس بصره على بعد ٦ أمتار من هذه العلامات، فإذا كان نظره ٦ على ٦ فمعنى هذا أنه قادر على أصغر العلامات التي تراها العين الطبيعية على بعد ٦ أمتار.

أما العلامة الكبيرة على هذه اللوحة فإن العين الطبيعية تكون قادرة على رؤيتها على بعد ٦٠ مترا، وإذا لم ير الشخص إلا هذه العلامة وهو على بعد ٦ أمتار فمعنى ذلك أن درجة إبصاره تكون ٦ على ٦٠.

وإذا لم يستطع أن يرى العلامة التي يراها الشخص الطبيعي على بعد ٩ أمتار إلا إذا كان على بعد ٦ أمتار فقط فإن نظره يكون ٦ على ٩ وهكذا.

مريض السكر وفيتامين (ج)

أكدت الأبحاث الطبية في بريطانيا أن مريض السكر يعاني من انخفاض ملحوظ في معدلات فيتامين (ج) في الدم رغم أنه يتناول نفس كميات الأطعمة التي تحتوي على هذا الفيتامين الذي يتناوله غيره من الأصحاء وقد توصل الباحثون إلى أن سبب ذلك راجع إلى أن الجسم يحاول أن يستخدم هذا الفيتامين في محاربة السموم التي يسببها مرض السكر.

وهكذا أصبح على مريض السكر أن يتناول كميات أكثر من الأطعمة التي تحتوي على هذا الفيتامين، وخاصة الموالح كي يساعد على تقليل متاعب السكر في الجسم.

المشروبات الفوّارة والمعدة

ينصح علماء التغذية بالحذر من تناول المشروبات الفوارة عند الإصابة بعسر الهضم، وذلك؛ لأنها تؤثر تأثيرا على المعدة، إذ أنها تساعد على إصابتها بالكسل وبذلك تعتمد في مثل هذه الحالات على مساعد خارجي.

فوائد الكمون

للكمون فوائد معروفة منذ القدم، لكن الجديد الذي اكتشفه العلماء أن له أثرًا كبيرًا في علاج عسر الهضم، حيث نشرت ذلك مجلة (فام أكتويل) الفرنسية الأسبوعية، حيث بين العلماء أنه يحمي الغشاء المخاطي للمعدة، وينشط عملية الهضم، وذكرت المجلة أن أفضل طريقة لتناوله بعد وجبة دسمة بأن توضع ملعقة من الكمون على كوب ماء، ويتم تناوله ببطء، وبعد دقائق يشعر الفرد بالراحة.

عصير الطماطم ومريض السكر

يعتبر النظام الغذائي من أهم الوسائل لعلاج مرض السكر ويؤكد الأطباء أن المرض يتطلب نظاما غذائيا لكل حالة من حالاته؛ لأن مرض السكر له حالات متعددة، لذلك يطلق عليه الأطباء (المرض ذو الوجوه المتعددة) لما يسببه من مشكلات عديدة، منها ضغط الدم، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، بالإضافة إلى نشاط الصفائح الدموية.

ويؤكد الأطباء أن عصير الطماطم يساعد على خفض نشاط الصفائح الدموية، إذ هو محاولة لتنظيم نشاط هذه الصفائح الدموية.

المرح يجلب الصحة

في أعلى الكلى توجد غدة اسمها (جارة الكلوة) ترتبط بالانفعالات إذ أنها تفرز مادة (الأدرينالين) في حالة الفرح والسعادة وخلو البال مما يحزن، هذه المادة تؤثر في الشرايين فإنها توسعها فيندفع الدم بشدة إلى

العضلات وهذا بدوره يحقق للإنسان قدرا أكبر من النشاط والطاقة وفي حالة الحزن والتشاؤم لا تفرز الغدة الأدرينالين مما يؤدي إلى خمود الحركة والكسل.

وأكدت الدراسة أيضا أن الحزن والتشاؤم يؤدي إلى رفع ضغط الدم، إذ أن المتشائمين أكثر عرضة لضغط الدم المرتفع عن الرجال العاديين، كما أكدت الدراسة أن الضغط المرتفع لا يفارق المتشائمين حتى في أوقات عدم الاكتئاب.

الشمعة والشمعدان

إذا كانت فوهة الشمعدان أوسع من حجم الشمعة توضع قاعدة الشمعة في ماء ساخن حتى تلين، ثم تشكل بحيث تكون مناسبة لفوهة الشمعدان.

كرمشة الصوف

للقضاء على كرمشة الصوف عندما لا يكون استخدام المكواة مستحبا، يمكن لفه بشدة في اتجاه النسيج حول زجاجة تحتوي على ماء ساخن.

الماء الساخن وبقع الدماء

بقع الدماء التي تلوث الملابس لا تنظف بالمياه الساخنة؛ لأنها تساعد على تثبيت بقع الدم.

الحفاظ على الزهور

للحفاظ على الورد والزهور لمدة طويلة لا تقوم بوضعه في زهرية بها ماء من الصنبور مباشرة، بل تضع في الزهرية ماء مغليا بعد تبريده، فهذا يجعل الزهور ناضرة لمدة أيام.

حفظ الحقائب

قبل حفظ الحقائب والأحذية الجلدية تقوم بدهنها بقليل من الفازلين، ثم مسحها بقطعة نظيفة من القماش إذ أن هذا يؤدي إلى الحفاظ عليها، فتبدو كالجديدة تماما، ويمنع تشقق الجلد.

تنظيف الأحزمة الرقيقة

يمكن تنظيف الأحزمة الرقيقة ذات الألوان الزاهية أو تلك المصنوعة من الجلد المحبب بالممحاة (الأستيكة) ثم يتم فركها، وإزالة ما خلفته الممحاة بقطعة قماش ناعمة.

حذاء جديد

عند اختيار حذاء جديد يراعى أن تكون مقدمته عريضة وواسعة لتسمح بحركة الأصابع في الداخل.

كما يراعى أن يختار المقاس في حالة الوقوف؛ لأن ضغط الجسم يجعل القدم أكبر.

نظافة إبريق الشاي

إذا ظهرت ترسبات في إبريق الشاي يوضع به ماء وكمية من الخل، ويترك على النار حتى يغلي الماء، ثم يوضع فيه ماء بارد مرة ثانية لعدة مرات حتى يعود إليه لمعانه وبريقه.

الرائحة الكريهة في الثلاجة

يمكن التخلص من الرائحة الكريهة في الثلاجة بوضع إناء به قليل من الخل الأبيض بعد غليه في الرف الأوسط، وتغلق الثلاجة ١٢ ساعة، ثم تنظف بالماء الساخن الذي أضيف إليه بعض مسحوق بيكربونات الصوديوم بدون صابون.

الأرق ومرض السكر

أوضحت دراسة علمية في الولايات المتحدة الأمريكية أن النوم لفترة مناسبة لكل إنسان ضرورة إنسانية لصحة الفرد بصفة عامة، ولا يؤثر الأرق والحرمان من النوم فقط في صحة الدماغ، ولكن عدم النوم لفترة كافية يمكن أن يعجل ببعض الأمراض الخطيرة التي تتزامن مع تقدم السن والشيخوخة، وأهم تلك الأمراض وأخطرها مرض السكر، وأيضا عدم القدرة على التركيز، ومرض الخرف أو العتة عند كبار السن.

كما أكدت الدراسة أن قلة النوم قد تؤدي إلى ارتفاع نسبة الكروتيزون، كما تبين الدارسة أيضا أن الإنسان قليل النوم يحتاج جسمه

إلى وقت أكبر لتنظيم مستوى السكر في الدم إذا تناول وجبة غذائية علمية غنية بالكربوهيدرات.

متاعب بسبب السهر

سهر الأطفال لمدة طويلة بالليل سواء كان ذلك في فصل الصيف أو فصل الشتاء، سواء في أوقات العمل أو في أوقات العطلات يحدث خللا في الساعة البيولوجية لديهم. يظهر هذا الخلل في شكل اضطراب نفسي أو سلوكي أثناء استيقاظهم في الصباح.

وينصح الأطباء أولياء الأمور والآباء بتنظيم أوقات نوم أطفالهم، وذلك بتهيئة الجو للخلود إلى النوم، وذلك بأن يتم خفض الإضاءة أو إطفاؤها ليلا لإضفاء جو هادئ للأطفال يساعدهم على النوم بسرعة.

وتتأثر الأطفال بهذه الآثار السلبية، فيصبح الطفل أكثر عصبية وقلقا، ويشعر بالكسل والرغبة في النوم أثناء النهار، وذلك يؤثر على نشاط الطفل بصفة عامة.

العين والكحل

يؤكد الخبراء أن وضع الكحل في العين ضار، وذلك لأن به نسبة عالية من الرصاص، وهي مادة ضارة لأنها تسبب كثيرا من الأمراض للجسم.

علاج الكدمات

عند الاصطدام بجسم صلب خاصة في منطقة الوجه توضع قطعة ثلج فوق مكان الصدمة كي لا تتورم.

البطاطس للحروق

يمكن أن نستعين بقشرة البطاطس في تضميد الحروق الجلدية، نصح بذلك عالم هندي في بحثه الذي قدمه للمؤتمر العالمي لعلاج الحروق الذي عقد في نيودلهي.

ويرى الباحث الهندي أن ضمادة البطاطس تفضل بسبب رخص ثمنها، وعدم حدوث أي آلام عند نزعها، كما يحدث مع القطن أو الشاش.

فساد المعلبات

عندما تفسد المعلبات المحفوظة تنتفخ ويعلو غطاؤها بعض الشيء، وإذا ضغطت عليه يحدث صوت طرطقة وحين تفتح هذه المعلبات الفاسدة يتسرب منها الهواء الفاسد فيحدث صوتا مميزا.

وربما يتكون الصدأ على سطح الغطاء أو في العلبة من الداخل، وأحيانًا يتغير لون ورائحة وطعم ما تحتويه العلبة من مواد غذائية.

إزالة بقعة دهنية

بقع المادة الدهنية التي تقع على الملابس بسبب سقوط بعض الأطعمة عليها يمكن التخلص منها بسهولة، وذلك بنثر كمية من بودرة التلك مكان البقعة.

بصل بدون متاعب

يستحسن وضع البصل في إناء به ماء قبل تقطيعه حتى لا يؤدي ذلك إلى مضايقة العين، ويمكن أيضا أن يوضع في الفريزر لمدة نصف ساعة.

البصل في الفم

ويمكن التغلب على رائحة البصل في الفم بمضغ بعض عيدان البقدونس أو تناول ملعقة من العسل الأبيض بعد مدة قصيرة من تناول البصل الطازج.

اللبن قبل النوم

أثبتت الأبحاث أن تناول كوب من اللبن قبل النوم يستطيع أن يعادل الأحماض الموجودة في الفم، وبذلك يضعف من تأثيرها الضار على الأسنان. وأثبتت الدراسة كذلك أن أكثر ما يؤذي الأسنان هو تناول المواد السكرية قبل النوم، وذلك لأنها من أكثر المواد تفاعلا مع البكتيريا الموجودة بالفم لإنتاج الأحماض التي تسبب تسوس الأسنان.

بقعة دهنية على الكتاب

إذا سقطت بقعة دهنية على الكتاب يمكن إزالتها بالطريقة الآتية:

انثر على البقعة قليلا من نشا الأرز، ثم اقفل الكتاب واتركه حتى اليوم التالي ثم تستعمل الفرشاة في إزالة النشا، وسيصبح الكتاب نظيفا وخاليا من بقعة الدهن.

الليمون مطهر

يكسب الليمون الطعام مذاقا حسنا، فضلا عن أنه يحتوي على فيتامين (ج) الذي يحتاجه الجسم كي يستطيع مقاومة أمراض البرد، كما يحمي اللثة من النزف، ويحمي الأسنان من التخلخل، ويحمي الجلد من أن تظهر به بقع، فضلا عن ذلك جميعه فالليمون يمتاز بخواص المطهرات القاتلة للميكروبات والبكتيريا الضارة التي تعلق بالخضروات حتى بعد غسلها بالماء، كما يحتوي على بعض الأملاح التي تتحول بعد الهضم إلى مركبات قلوية تساعد على تخليص الدم من حموضته الزائدة التي تشكل خطورة على الجسم.

حفظ ملح الطعام

كي لا تتسرب الرطوبة إلى ملح الطعام خاصة في أيام الصيف الحارة توضع بعض حبات الأرز إلى الملاحة، إذ أن الأرز يمتص الرطوبة، فيحتفظ الملح بقوامه المتماسك.

لدغ الحشرات

يرى الخبراء أن لدغ الحشرات مثل الناموس يكون علاجه بغسل موضع اللدغة بالماء والصابون، ثم يغطى الموضع لتخفيف حدة الألم.

تقوية عضلات الساقين

المشي فوق رمال ثقيلة مثل رمال الشاطئ بدون حذاء أفضل وسيلة لتقوية عضلات الساقين والقدمين وتدريبها للمشي بعد ذلك في خفة ورشاقة.

اشتعال النار في المقلاة

إذا اشتعلت النار في المقلاة، لا يكون إطفاء النار المشتعلة في المادة الدهنية بالماء؛ لأن ذلك يزيد اللهب والحل هو أن تبادر بإغلاق أنبوبة الغاز (أو صنبوره) ثم يتم تغطية الإناء المشتعل بغطاء حلة مثلا، أو استخدام الملح أو الدقيق أو الرمل.

إضافة الملح إلى الطعام

يستحسن إضافة الملح إلى الطعام بعد إتمام نضجه، وليس أثناء طهيه على النار، إذ أثبتت الدراسات الحديثة أن للصوديوم تأثيرات سلبية على صحة الإنسان.

التصاق الأرز في الوعاء

إضافة قليل من عصير الليمون إلى ماء طهي الأرز يمنع التصاق الأرز في الوعاء أثناء الطهي.

الزعتر يسهل الهضم

إضافة الزعتر يسهل عملية هضم الأطعمة الدسمة كما يعطي نكهة جميلة إذا أضيف إلى التوابل.

الطعام الملتصق بالأواني

للتخلص من بقايا الطعام الملتصق بالأواني دون الحاجة إلى كبير من الجهد، يمكن نقعها في الماء الساخن المضاف إليه ملعقة من بيكربونات الصوديوم.

رائحة البهارات في المطحنة

للتخلص من رائحة البهارات في المطحنة الكهربائية، أو رائحة الثوم أو البصل من المغرفة تقوم بطحن أو فرم قليل من الخبز المحمص إذ أن ذلك كفيل بعلاج هذه الحالات.

قشرة الثوم

ليسهل نزع القشرة من الثوم ينقع في ماء بارد لمدة نصف ساعة قبل تقشيره.

الميكروبات في الخضر

لقتل الميكروبات العالقة في الخضر نضيف ملعقة من ملح الطعام أو ملعقة خل إلى ماء غسيل الخضر.

تماسك الصلصة

إذا تماسكت الصلصة أكثر من اللازم وصار بها (كلاكيع) يمكن الاستعانة بمضرب البيض كي تعود الصلصة إلى وضعها الطبيعي.

إذا نضج الأرز أكثر من اللازم

إذا نضج الأرز أكثر من اللازم يوضع في مصفاة في ماء بارد ثم ينقل إلى فرن ساخن جدًا، ويطفأ الفرن، ويترك الأرز به لمدة نصف ساعة.

الملاعق الخشبية

ينبغي أن تتواجد في المطبخ بعض الملاعق الخشبية لأنها الأفضل في تقليب الطعام فوق النار؛ لأن الخشب رديء التوصيل للحرارة، ويجب أن تكون ملساء قليلة العمق، وينبغي ألا تترك في الطعام مدة طويلة؛ لأنها قد تتأثر بطعمه ولونه، فتظهر بها البقع، ويمكن أن تستبدل بأخرى جديدة إذا بدأت حوافها في التآكل.

السكاكين

يجب أن تكون من صلب جيد حتى لا تصدأ وتترك أثرا في الأطعمة، ويجب أن تكون متنوعة بين الكبر والصغر وتجفف من الناحية الغير حادة.

الملاعق

ينبغي أن نختار الملاعق من مادة لا تصدأ ولا تتأثر بالبقع، وأن تكون ذات أحجام وأشكال متنوعة ولا تكون حوافها حادة.

المصفاة

ينبغي أن تكون من المعدن الغير قابل للصدأ (الإستانلستيل) أو من السلك أو البلاستيك أو الألومنيوم ويجب أن تغسل وتجفف بعد كل استعمال، وتحفظ في مكانها.

لوحة التقطيع

يجب أن تغسل جيدًا وتجفف بعد كل استعمال وينبغي عدم نقعها في الماء؛ لأنه يؤثر عليها ويتلفها خاصة إذا كانت مصنوعة من الخشب.

برادي الشاي

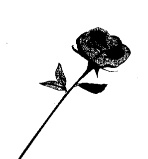
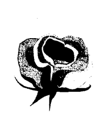
يجب أن يغسل البراد بعد استعماله مباشرة، ويجفف ويحفظ، ويجب تنظيفه من آن لآخر بواسطة غلي كمية من الماء والصابون ثم إلقائها لكي ينظف البراد من اللون الداكن الذي يتركه الشاي.

عند استخدام الخلاط

يملأ الخلاط إلى ثلاثة أرباعه فقط حتى يمكن أن يتحقق الخلط الجيد، ويغطى الإناء بإحكام قبل التشغيل، ويبدأ تشغيل الخلاط على السرعة البطيئة، ثم تزاد وفق الحاجة، ولا توضع أصابع اليد أو أي شيء آخر داخل الجهاز حين تشغيله حتى لا تحدث إصابات، ولا يستعمل الخلاط لفترات طويلة دون توقف حتى لا يتعرض الموتور للتلف.

عند تشغيل البوتاجاز

يجب في البداية التأكد من أن جميع مفاتيح الشعلات مقفلة والخرطوم في حالة ليونة غير مشقوقة خوفا من أن يتسرب منه الغاز.

السكريات في عسل النحل

يوجد في العسل أكثر من ٧٠ مادة مختلفة، منها ١٥ نوعا من السكريات، أهمها سكر الفاكهة (فركتوز) بنسبة ٤٠٪، وسكر العنب (جلوكوز) بنسبة ٣٠٪ وسكر القصب (سكروز) بنسبة ٤٪.

التحلية بالعسل

تمثل السكريات البسيطة (فركتوز وجلوكوز) نحو ٧٠٪ من تركيب العسل، لذلك يرى الخبراء أن من الأفضل تحلية الوجبات الغذائية والمشروبات بالعسل، إذ أن هذا يؤدي إلى سرعة هضمها.

نكهة طازجة للفلفل

لإضافة نكهة طازجة للفلفل الأسود المطحون توضع بعض حبات الفلفل الأسود الصحيح في علبة الفلفل المطحون.

كثرة تناول الفيتامينات

يسود بين المواطنين عادة غذائية خاطئة مفادها أن كثرة تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة فيتامينات عالية يزيد من القيمة السعرية للأغذية، وهذا خطأ؛ لأن زيادة تناول الفيتامينات له أضرار صحية كبيرة وكما قيل: إن ما زاد عن الحد انقلب إلى الضد.

الفاكهة الجيدة

نظرًا لأهمية الفاكهة والخضر في قائمة الطعام اليومي الصحي للجسم لما تحتويه من مضادات التأكسد ومحابستها للسموم وقدرتها على طردها من الجسم، فقد اهتمت الدراسات الخاصة بعلم التغذية بوضع الشروط التي ينبغي أن تراعى عند اختيار الفاكهة والخضر، وقد أشارت الدراسات إلى شروط منها:

١- أن تكون الفاكهة والخضر في موسمها الطبيعي.

٢- أن يتم تناولها عند تمام نضجها والابتعاد عن الفاكهة التي لم تنضج.

٣- اختيار الأنواع التي تنمو في مناخ مقارب للمناخ الذي نعيش فيه إذا كانت الفاكهة والخضر من النوع المستورد.

العسل والحليب في مقاومة البرد

توصل عالم كندي إلى إعداد وجبة سريعة يمكنها زيادة مقاومة الجسم للبرد الشديد عند تناولها.

تتكون الوجبة من العسل الأبيض واللبن منزوع القشدة وقد تم تجربة الوجبة على العديد من الأفراد الذين تعرضوا لموجات برد حيث وصلت درجة الحرارة إلى ١٠ درجات تحت الصفر، وهم يرتدون ملابس خفيفة ورغم ذلك لم يشعروا بالبرد الشديد.

السمك الجيد

لأن الأسماك تتلف بسرعة خاصة في الصيف لذلك يجب التأكد من جودة السمك عند الشراء، ومظهر ذلك:

١- تكون رائحته مقبولة مع ملاحظة أن الأسماك المجمدة لا تظهر رائحتها. وأحيانا تتفوق الرائحة الحمضية على رائحة تعفن السمك فيجب التدقيق عند الشم.

٢- أن يكون السمك جامدًا، فإذا ضغطت عليه الأصابع ثم ارتفعت عاد لحمه في مكان الضغط كما كان ولا يبقى على الجلد أثر.

٣- إذا قطع السمك فإذا كان طازجا يكون اللحم متماسكا مرن الملمس أبيض أو أبيض شفافا ليس به تلون ملتصقا تماما بالعظام، ضعيف الانفصال عنها.

بينما نجد لحم السمك الفاسد لينا ورخوا، ينخفض عند الضغط عليه بسهولة، وبه احمرار بطول عظمة الظهر.

٤- السمك الطازج دمه أحمر، والسمك الفاسد دمه بني.

٥- عيون السمك الطازج لامعة براقة بارزة.

٦- خياشيم السمك الطازج حمراء طبيعية.

٧- ذيل السمك الطازج يكون منتصبا.

٨- السمك الفاسد يبدو عليه:

أ- سقوط العيون إلى القاع.

ب- لحمه يكون طريا أكثر مما ينبغي.

ج- ملمسه يكون ناعما لزجا.

د- يكون على ظهر السمكة وبطنها خطوط غامقة.

غش اللحوم

إذا ترك اللحم مدة دون حفظ خاصة مع حرارة الجو في الصيف فإنه يكون عرضة لتكاثر الميكروبات المختلفة فيفسد اللحم ويتغير شكله ورائحته، وتخضر أليافه ثم تلين، وإذا ضغطت على اللحم بإصبعك فإنه يترك أثرا.

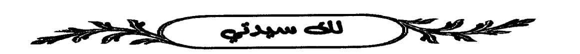
وأحيانا يلجأ الجزار الغشاش إلى إضافة مواد حافظة مثل حمض اليوريك وأملاح الكبريت وغيرها لكي تؤخر أو تعوق أو تؤخر عملية التحلل في اللحم، أو تخفى أثر الفساد، وهي مواد ذات تأثير ضار بالجسم هذه المواد تخفي رائحة اللحم المتعفن، كما أنها تكسبه لونا زاهيا بحيث يظهر كأنه طازج.

ومن اللحوم المؤذية لحوم الحيوانات المريضة التي تذبح خارج المجازر الرسمية، ولذلك يجب التنبُّه من وجود ختم الذبح.

ويجب التنبه أيضًا من أن بعض الجزارين يبيعون لحوم الماعز على أنه لحم ضأن حيث يقومون بخياطة مؤخرة خروف في مؤخرة الماعز.

الطماطم الأفضل

أكدت مجلة طبية أمريكية أن الطماطم التي يميل لونها إلى اللون البرتقالي القريب من لون الجزر هي الأفضل من بين أنواع الطماطم الأخرى، وأكثر فائدة من الطماطم الحمراء، وذلك؛ لأنها الأغنى بالفيتامينات.



الفهرس